MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 25 - 2003
nummer 4
€ 5,00

25 jaar Maitreya Magazine
Relikwieën van de Boeddha voor VN
Nederlandse monniken

Terugblik
25 jaar magazine

Met het verschijnen van dit nummer bestaat het Maitreya Magazine precies 25 jaar. Volgend jaar bestaat ook het Maitreya Instituut 25 jaar. Het magazine was er eerder, omdat Lama Yeshe het vanuit zijn grote visie en vooruitziende blik belangrijk vond, dat een aan het Tibetaans boeddhisme gewijd tijdschrift zou verschijnen in onze eigen taal. Zijn visie is effectief gebleken. We brengen nu 25 jaar het Tibetaans boeddhisme in Nederland. We schreven daarmee een kwart eeuw geschiedenis. Velen vonden bij het Maitreya Instituut de ingang tot hun spirituele pad. Velen maakten via het Maitreya Instituut het eerste contact met hun spirituele leraar. Velen ontdekten door het boeddhisme de zin van het leven, die ze eerder zochten, maar niet konden vinden.

In de volgende nummers zullen we terugblikken op het ontstaan en de ontwikkeling van het instituut. In dit magazine blikken we met Margot Kool terug op de ontwikkeling van het magazine. 25 jaar magazine betekent immers 100 nummers met tientallen medewerkers op drie verschillende locaties en met talrijke boeiende relaties.

Na jaren van introductiecursussen door bezoekende leraren en de eerste vaste leraar Geshe Konchog Lhundup, biedt het Maitreya Instituut tegenwoordig meerdere degelijke studieprogramma's. In MI Emst draait onder leiding van Geshe Sonam Gyaltsen voor de tweede maal de vijfjarige FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme. In het stadscentrum MI Amsterdam presenteert eerwaarde Kaye Miner onder meer de instapcursus Discovering Buddhism. Beide programma's worden door een groot aantal studenten gevolgd. Alles wijst erop dat het Maitreya Instituut in Nederland het behoud van de Mahayana traditie ondersteunt, daarmee de wensen van haar leraren vervult en een bijdrage levert aan de zinvolle invulling van het leven van haar studenten.

Om in deze in economisch opzicht onzekere tijden de toekomst van het magazine veilig te stellen, zodat we ook de komende jaren kunnen blijven verschijnen, gaan we proberen het aantal abonnees te vergroten. U, als vaste lezer, kunt ons daarbij helpen door nieuwe abonnees te zoeken! U kunt zelf een abonnement nemen, iemand uit uw kennissenkring overhalen abonnee te worden of iemand een abonnement cadeau doen. Denkt u met ons mee voor de komende vijfentwintig jaar! Kunnen wij op uw inzet rekenen?

H v d Bogaert

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Respect voor het leven *door Dolly van den Akker* 1

25 jaar Maitreya Magazine *door Margot Kool - Stumpel* 2

Omgaan met woede, deel 2 *door de eerwaarde Geshe Dasang* 7

Nederlandse boeddhistische monniken en nonnen 12

Overzicht kalender 16

Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen 17

Beelden van verlichting 21

Activiteiten Maitreya Amsterdam *door Paula en Annelies* 22

Het Nalanda Klooster *door Tendar (Simon de Boer)* 25

Tibetnieuws *door Paula de Wijs* 28

Relikwieën van de Boeddha voor VN *door Liang Tjoa* 30

Nieuwe boeken 31

Respect voor het leven

Een mug en een mens hebben meer overeenkomsten dan je denkt! Respect voor al het leven staat centraal binnen het boeddhisme. Het leven van bijvoorbeeld een mier verdient ook respect, net zoals een mensenleven. Ieder levend wezen heeft immers z'n karma uit te werken, karma dat voortkomt uit een vorig leven.

Zodra je de meditatieruimte in Amsterdam, Emst of Groningen binnenstapt, zijn de boeddhistische basisprincipes van toepassing. Een van deze principes luidt dat het afbreken van leven een fysieke schadelijke activiteit is. Het belang van dit principe blijkt ook uit het feit dat "niet doden" het eerste voorschrift is van de lekengelofte. In de meditatieruimte staan we vaak nog wel stil bij dit basisprincipe. Maar hoe gaan we hiermee om op onbewuste momenten, bijvoorbeeld op het werk of onkruid wiedend in de tuin?

We vroegen Alix Royer, Paul Baas en Fokje Westerling naar hun mening en tips. Iedereen erkende dat het regelmatig gebeurt dat we een beestje doden. Dit gebeurt absoluut per ongeluk, het wordt immers wel als makkelijk ervaren om bewust met levende wezens om te gaan. Jaargetijden spelen hierbij geen rol, al kost het in de zomer wel meer tijd (om bijvoorbeeld de mug te vangen en naar buiten te brengen). Ook lukt het vrij goed om mensen in onze leefomgeving te motiveren om gedierte niet te doden. Het blijkt wel lastig om dit helemaal door te voeren in het leven aangezien persoonlijke afkeer van bepaalde dieren het ons extra lastig maakt om ook die diertjes met respect te behandelen.

Lama Zopa Rinpochee is hierbij zeker een inspirerend voorbeeld: als Lama Zopa een mug ziet, strekt hij immers zijn arm uit naar de mug en zegt smakelijk eten. Veel mensen om ons heen (en wijzelf wellicht ook?) proberen vanuit een reflex de mug dood te slaan. Maar een mug is net als wij een levend wezen die dagelijks voedsel nodig heeft om te leven.

Tips:

1. Houd geen kleine huisdieren in kooitjes (hamsters, muizen, cavia's e.d.) omdat hen meestal geen lang leven beschoren is met knuffelgrage knijphandjes van kinderen.
2. Leg een mantra in je auto die je helpt herinneren dat je door het autorijden dieren doodt en herhaal deze mantra regelmatig als je in de auto zit. Ook als je tuiniert is dit een goede manier.
3. Maak je niet zo druk om beestjes in huis; laat maar lopen zeker als het om één spinnetje, vlieg of zo gaat. Ze bezorgen immers geen noemenswaardige overlast.
4. Gebruik een glas om vliegen, wespen etc. te vangen en schuif daarna een velletje papier onder het glas en breng de vlieg of de wesp naar buiten.
5. Verplaats slakken en ander kruipend gedierte met een boomblad.

Door Dolly van den Akker

25 jaar Maitreya Magazine

Van zwart-wit stenciltje naar glossy kleuren magazine! Margot Kool-Stumpel, samenstelster van het volgende artikel, was tussen 1979 en 1991 nauw betrokken bij het Maitreya Instituut en het Maitreya Magazine. Zelf heeft ze alle magazines uit die periode. Hier deel I van de geschiedenis van het magazine. In het volgende nummer gaat ze verder met deel II van de geschiedenis.

Deel I 1979-1990, hoe het begon

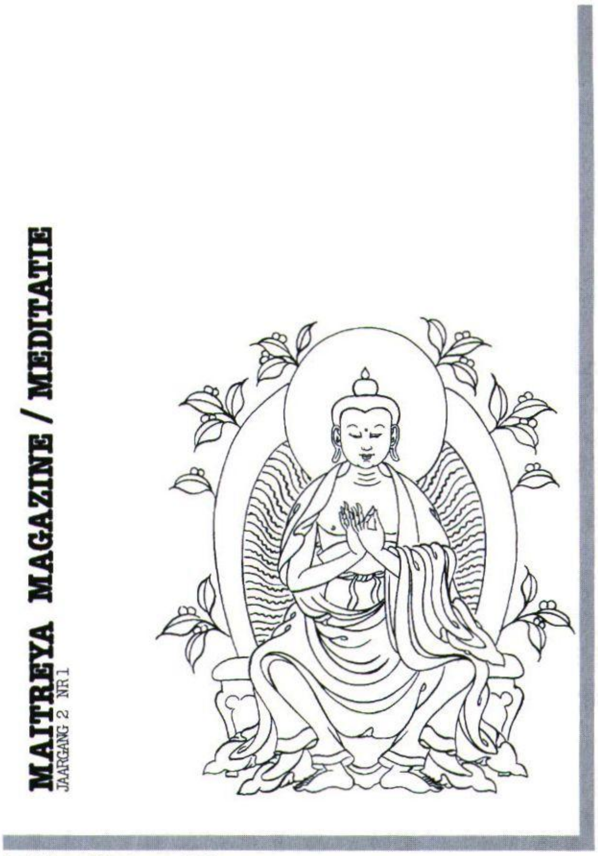
In augustus 1979 kwamen Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee voor het eerst naar Nederland waar zij een druk bezocht en geslaagd weekend in de Kosmos in Amsterdam gaven. In gesprek met de paar mensen die toen betrokken waren bij het Maitreya Instituut, verzocht Lama Yeshe ons om een tijdschrift uit te geven in onze "eigen taal". De artikelen moesten ideeën en lezingen over het Mahayana-boeddhisme bevatten, waarbij de praktische toepasbaarheid in ons dagelijks leven op de voorgrond zou moeten staan om het Tibetaans-boeddhisme zo uit de sfeer van een vreemde cultuurgebonden religie te halen.

Wat hij ons wilde laten inzien is dat het bewustzijn en het verlangen naar geluk universele zaken zijn en dat alle levende wezens hierin gelijk zijn. Als wij ons bewust worden van het hoe en waarom van ons handelen, kunnen wij ook effectiever geluk voor onszelf en de maatschappij bewerkstelligen. Bovendien zei hij dat ons programma er meteen in kon en dat het er mooi uit moest zien. Deze instructies zijn nog steeds de richtlijnen voor het Maitreya Magazine.

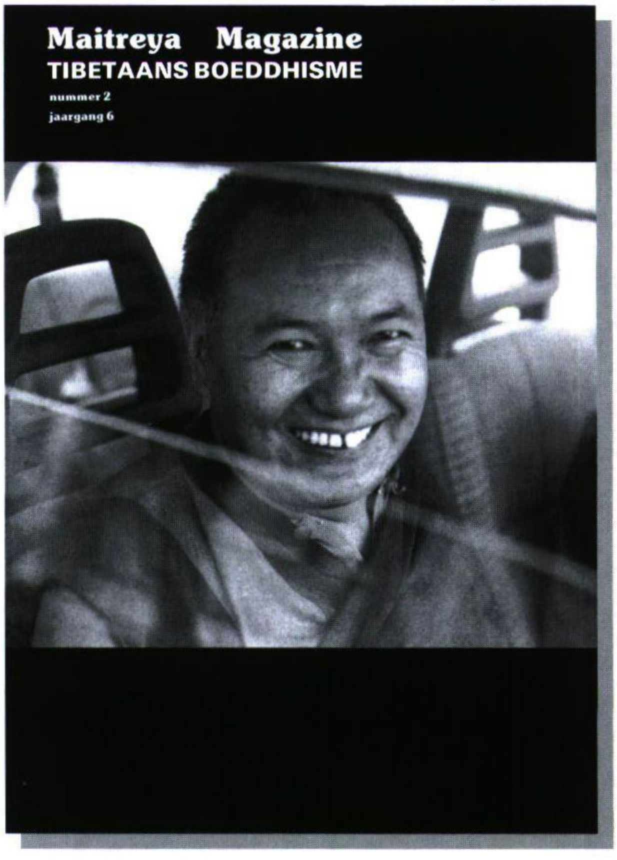
Het eerste nummer verscheen in november 1979 in een oplage van 350 exemplaren. Omdat wij, Paula, Jan-Paul en Margot, totaal geen ervaring hadden met het uitgeven van een blad vonden wij een vriend, Rutger Coucke, bereid om ons de eerste paar keer te helpen met de lay-out. Het Magazine werd lange tijd door Jan-Paul in zijn geheel uitgetypt (dit was lang voor het computer tijdperk!) maar werd slechts eenmaal gestenceld omdat al snel een kopieermachine werd geleased. Vervolgens werden alle bladzijden vergaard tot een magazine en met een groot apparaat geniet.

Tot jaargang 3, nr. 3, stond Maitreya Boeddha op de voorkant met zwart-wit tekeningen van Age del Banco en later Katie Cole. Daarna werd dit concept losgelaten en verschenen er allerhande foto's en tekeningen op de voorplaat. Het werd rond die tijd ook gelijmd in plaats van geniet en de papier kwaliteit verbeterde. Jaargang 5, nr. 3, was het eerste gedrukte exemplaar en het papier veranderde in glossy papier, maar alles bleef gedurende de hele periode tot en met 1991 nog steeds in zwart-wit. Pas daarna verscheen de eerste kleuren-omslag.

Tot die verandering was de eindredactie in handen van Jan-Paul Kool. Daarna ging het over in die van Hans van den Bogaert. Voor de vormgeving zorgden achtereenvolgens van toen tot heden: Jan-Paul, Nico van Beek, Lindy Fokker/ René van Luyn en Lindy Fokker/Alex van Baar. De opzet is door de jaren heen min of meer hetzelfde gebleven.

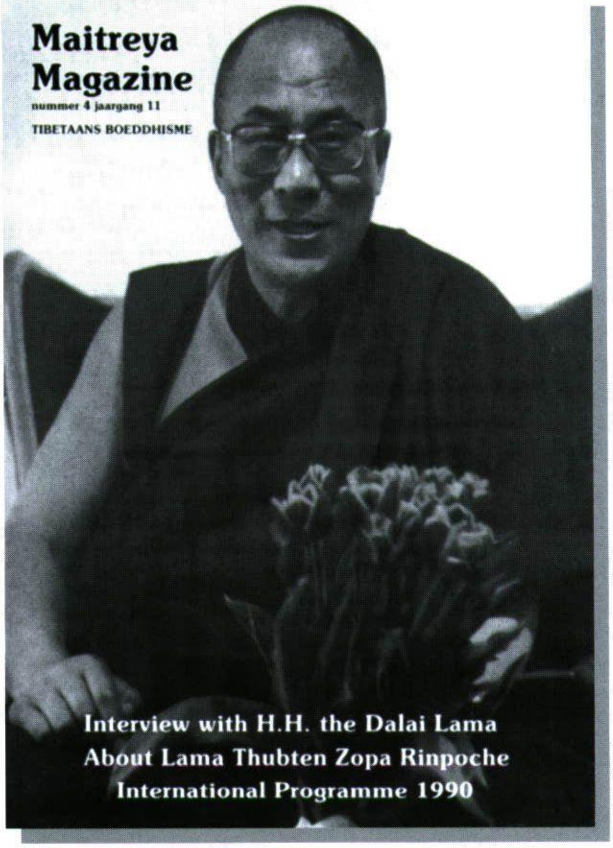


Een Maitreya Magazine van 1980.

Een Maitreya Magazine van 1984.


Het magazine biedt een voorwoord, artikelen samengesteld uit lezingen, teksten, boekbesprekingen en onregelmatig besprekingen van boeken, films en video's, een kalenderoverzicht, de programma's en besteladressen.
In de beginfase, toen het boeddhisme in Nederland in zijn pionierfase was, werd er door ons ruim aandacht besteed aan de programma's van andere, opkomende, Tibetaans boeddhistische ordes en groeperingen in binnen- en buitenland. Wij bespraken de door hen uitgebrachte boeken en introduceerden leraren, die toen nog onbekend waren, zoals Sogyal Rinpochee, Namkhai Norbu Rinpochee, Gelek Rinpochee en Dagpo Rinpochee. Later hoefde dat niet meer omdat zij hun eigen organisaties hadden opgezet.
In de beginfase was er ook wat meer expliciet aandacht voor de FPMT als organisatie, die toen 18 centra en drie geshe's wereldwijd omvatte, het Kopan-klooster, het Mount Everest Centre en het I.M.I. Later schonk het magazine meer aandacht aan het Maitreya Instituut zelf, hoewel er ook altijd aandacht is geschonken aan genoemde organisaties en nieuwe ontwikkelingen binnen de FPMT. Hierop komen we in deel II van dit artikel uitgebreid terug.

Wat de inhoud betreft, die zou je kunnen onderbrengen in verschillende vormen van verbondenheid. Hier volgt een overzicht in chronologische volgorde.



Een Maitreya Magazine van 1989.

De verbondenheid van het Maitreya Magazine met het Maitreya Instituut

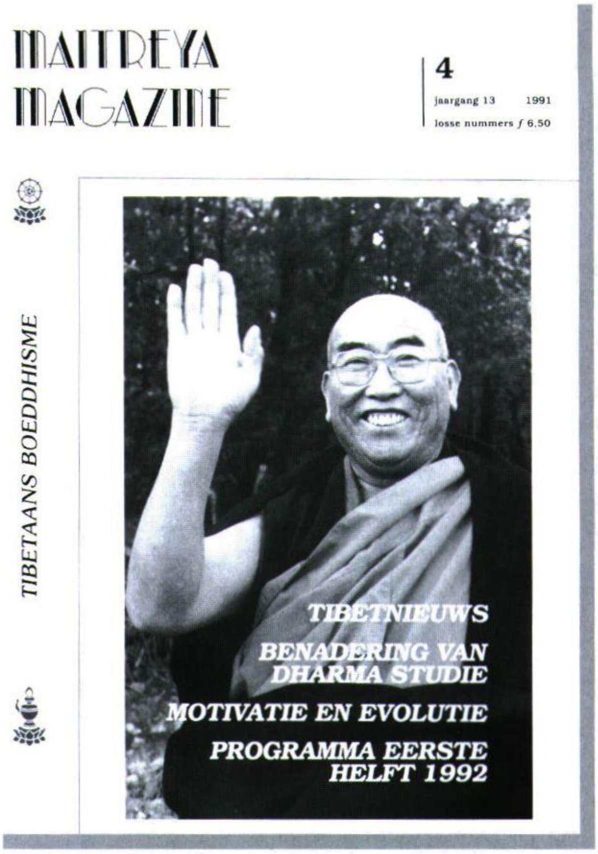
Allereerst is er de verbondenheid of wederzijdse bevruchting van het MI en het MM. Er staan altijd een of meerdere lezingen in het MM die door leraren in het MI zijn gegeven. Omdat we in de beginjaren nog geen vaste geshe hadden en er sowieso nog praktisch geen geshe's in Europa waren, hadden wij les van Westerse sangha-leden en leken-studenten. Het boeddhistisch onderricht begon in 1976 met onze eigen Nederlandse monnik, Marcel Bertels, die 14 daagse Lam Rimcursussen in het Nederlands gaf. Veel van de Westerse leraren studeerden in het Manjushri Instituut in Engeland (toen nog een FPMT centrum). Thubten Pende, Thubten Wangmo, Sangye Khadro (K. McDonald), Jim Bellither, Brian Beresford, George Churinoff, Jon Landaw en Olga Planken kwamen daarvandaan. Stephen Batchelor kwam uit het toenmalige Tharpa Chöling naar ons toe en Alex Berzin uit India. Vele van hun lezingen werden in het Magazine opgenomen. Hun lessen vormden boeiende artikelen omdat deze mensen al enige tijd met het boeddhisme bezig waren en dit probeerden te integreren in hun eigen leven en cultuur.
Ook vele rinpochee's en geshe's hebben het MI en Nederland vereerd met een bezoek, waaronder Z.H. de Dalai Lama waarvan, en waarover, niet verwonderlijk de meeste artikelen in het MM verschenen. Er zijn vele interviews en artikelen over hem te vinden van de hand van Louwrien Wijers. Er verschenen eveneens talrijke artikelen over en lezingen van Lama Thubten Yeshe en Lama Zopa Rinpochee. Een greep uit de vele leraren die ons instituut bezochten waarvan een aantal

Een Maitreya Magazine van 1990.

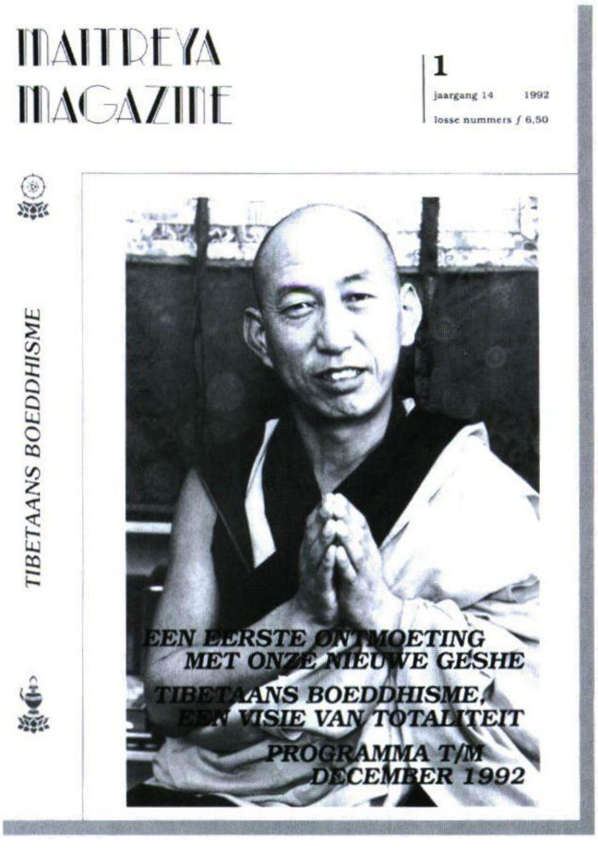
lezingen in het MM verscheen: Serkong Rinpochee, voormalig Meester Debat Partner van Z.H. de Dalai Lama; Geshe Thegchok, voormalig abt van het Nalanda klooster voor monniken in Frankrijk; Geshe Legden, voormalig abt van het Sera-je klooster; Achok Rinpochee, indertijd leraar aan een universiteit in Oostenrijk; Geshe Ngawang Dhargey, leraar aan de Library of Tibetan Works and Archives; Geshe Wangchen, geshe in Manjushri Institute Londen en verder Gaden Tri Rinpochee, toenmalig hoofd van de Gelugpa school; Dagyab Rinpochee, verbonden aan een centrum in Bonn; Sangra Jampa Rinpochee, Gelek Rinpochee, en nog vele anderen.
Vanaf de komst van Geshe Konchog Lhundub in 1984 en Sonam Gyaltsen in 1992 zijn van hun lessen vele artikelen in het MM verschenen. Bovendien groeide met hun komst niet alleen het programma aanbod in het Maitreya Instituut, maar werden ook vele lessen in het land gegeven, zoals bij De Kosmos in Amsterdam, Het Stiltepunt in Den Haag, De Tuin in Groningen, De Lotus in Scheveningen, Het PMV in Nijmegen, De Stroom in Tilburg, Serlingpa in België, Dophan Ling in Molenhoek, Isis Maat in Tilburg, De Keg in Venray, de NSTG in Amsterdam enz.
Ook werden door middel van artikelen nog te volgen lessen of initiaties voorbereid. Voorbeelden zijn: de lessen over de Gyu Lama en de 37 Beoefeningen van Bodhisattva's door Z.H. in de Domincuskerk in Amsterdam, en een artikel over Tibet en de Dalai Lama's, de Maitreya Initiatie door Lama Thubten Yeshe die werd voorafgegaan met een artikel over het leven van Maitreya Boeddha, de Kalachakra Initiatie in 1986 in Zwitserland, die door lessen van Alex Berzin werd voorbereid, en de komst van de eerste vaste leraar die werd voorafgegaan door een artikel over de meester-discipel relatie, en een lezing die Geshe Konchog Lhundub in Kopan gaf, die voor zijn aankomst in Nederland in het magazine stond.
Van alle verschillende leraren gaan de meeste artikelen over Z.H. de Dalai Lama. We publiceerden lezingen, interviews en verhalen over hem. Als tweede gaan er veel publicaties over Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee en Geshe Konchog Lhundup. Tegenwoordig zijn veel Dharma-artikelen van onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen. Van Westerse kant werden veel Dharma-artikelen gepubliceerd van lezingen die Alex Berzin heeft gegeven, zoals: Meditatie, De Kalachakra Tantra, The Difference of Visualizing Oneself as Mickey Mouse or as Buddha, Omgaan met Emoties, Leven en Beoefeningen van Serkhong Rinpochee, The Five Aggregates and the I, Dzogchen, Karma: What it Really is.

Verbondenheid van het Maitreya Instituut en het Maitreya Magazine met de bewoners

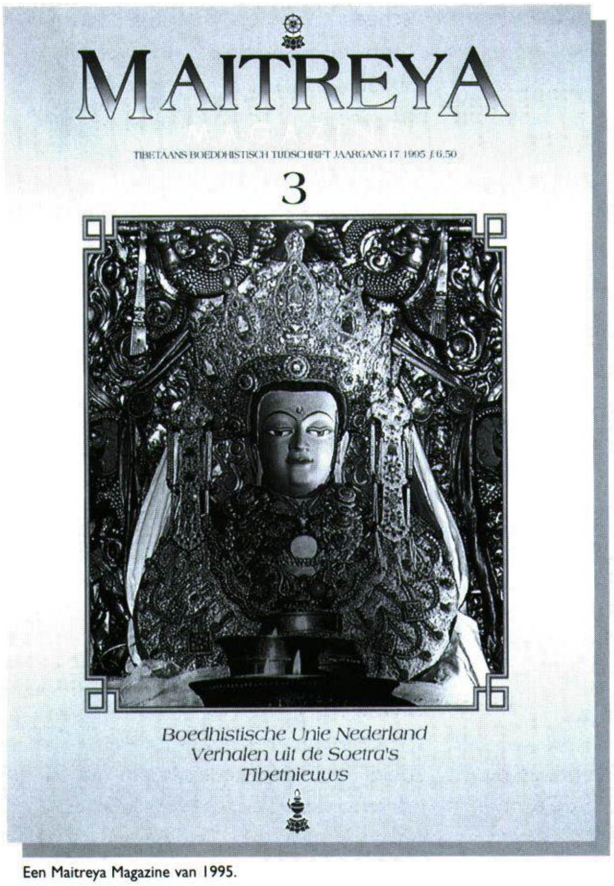
In het verleden is er altijd sprake geweest van verbondenheid van het MI, het MM en de bewoners door de jaren heen. In het Magazine kom je tegen hoe een groep studenten van Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee in 1981 besloot om met elkaar op een fysieke plek, te Bruchem, het MI gestalte te geven. Paul en Carla Baas zaten in het onderwijs en hebben in 1982 het Universeel Educatie Project



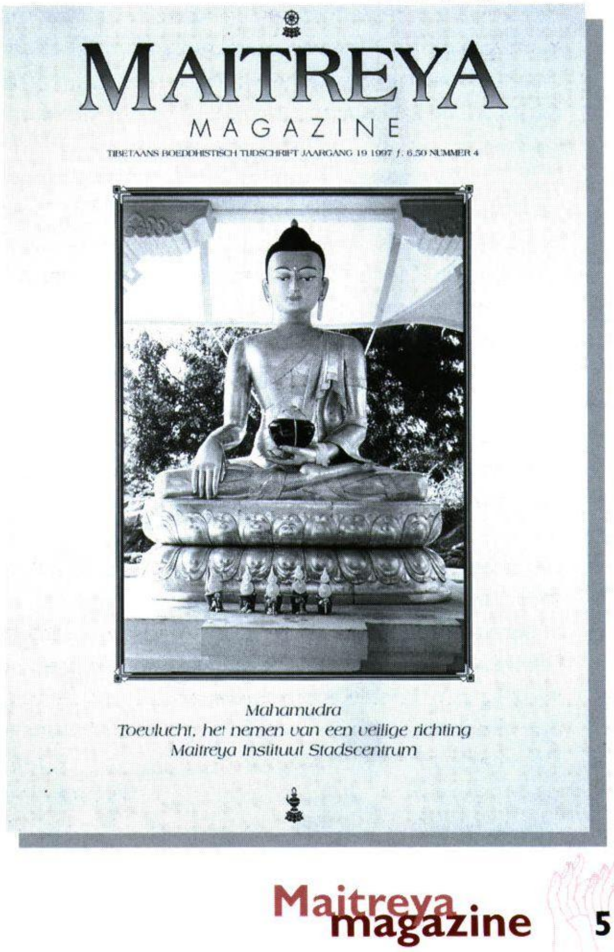
Een Maitreya Magazine van 1991.

Een Maitreya Magazine van 1992.


Nederland opgestart. Er verschenen artikelen hierover in het MM. Jaargang 4, nr. 2 wordt bijna in zijn geheel door de bewoners gevuld, waarbij eenieder een van de paramita's behandelt.
In het voorjaar van 1983 kwam de Nederlandse monnik Thubten Tséphel, alias Hans van den Bogaert, naar Nederland. Hij nam zijn intrek in het instituut en voor het eerst hadden we een dagelijks programma over de Lam Rim met discussies en weekenden. Voor velen van ons die jarenlang hoofdzakelijk in het Engels les hadden gehad, werd de Dharma door Hans zijn vertaling glashelder, een genot om naar te luisteren en een verrijking. Er verschenen artikelen van zijn hand in het MM, teksten die rechtstreeks uit het Tibetaans naar het Nederlands vertaald werden, eigen teksten en natuurlijk de vele lezingen van de leraren die MI bezochten en die door hem werden vertaald. Je kunt dan ook zien dat met de komst van Hans "de Nederlandse Dharma woorden" ontstonden, de Nederlandse Dharma taal, een proces dat nog steeds gaande is en nog geruime tijd zal voortduren. Met de komst van Hans scheen er dus een juweel voor het MI en voor het MM aan het Nederlandse firmament. Door Hans kwamen ook het overzicht van de poedja-dagen en andere boeddhistische feestdagen in het MM omdat er onder zijn leiding op die dagen gebedsdiensten werden gehouden. Ook veel van de introductiestukjes voor de cursussen waren van zijn hand. Jan-Paul, zeg maar de vader van het MI, was de doener van alles, ook in de vroege jaren. Zijn invloed op het magazine vind je in een bestellijst en het postorderbedrijf, maar ook in de opzet van de Geshe Actie, de kortingsregels, de kas controle commissie etc. Niet te vergeten is ook de langzaam groeiende en bloeiende uitgeverij in het MM terug te vinden in de vele boekbesprekingen.
In de vroege '80er jaren zorgden Thom Memelink en Alex van Baar voor tekeningen enz. ter illustratie van het magazine. In het najaar van '83 verhuisden we van Bruchem naar Maasbommel en al snel besloten we een stoepa in de achtertuin te bouwen. Er verschenen in anticipatie daarop drie artikelen over de Legende van de Grote Stoepa van Boudhanath. Ook verscheen er de rubriek Nieuws uit het Maitreya Instituut, later in Emst opgevolgd door Wel en Wee van Sam en Sara en Verschijnselen uit de Leegte en andere, met nieuws uit binnen en buiten het instituut.
Met de komst van Thubten Lodreu, Hermes Brandt, in Maasbommel en Emst, waar we najaar '87 naar toe verhuisden, werd een begin gemaakt met de traditie van de Nyung Nä's, later voortgezet door Koosje van der Kolk en vele anderen. Maar ook vind je in het magazine terug dat we in de Tara-tuin de volle maan Tara Nachtwake's deden. Ook zijn er de vele retraites in terug te vinden, meestal begeleid door bewoners van het MI zoals Koosje van der Kolk, Margot Kool en anderen. Dit waren vaak Lam Rim-retraites. Door de vele initiaties die in die jaren werden gegeven, werden er ook tantrische retraites gehouden in de Witte Tara en de Groene Tara, Yamantaka, Vadjra Yogini, Lama Tsong Khapa, Maitreya en Avalokiteshvara.



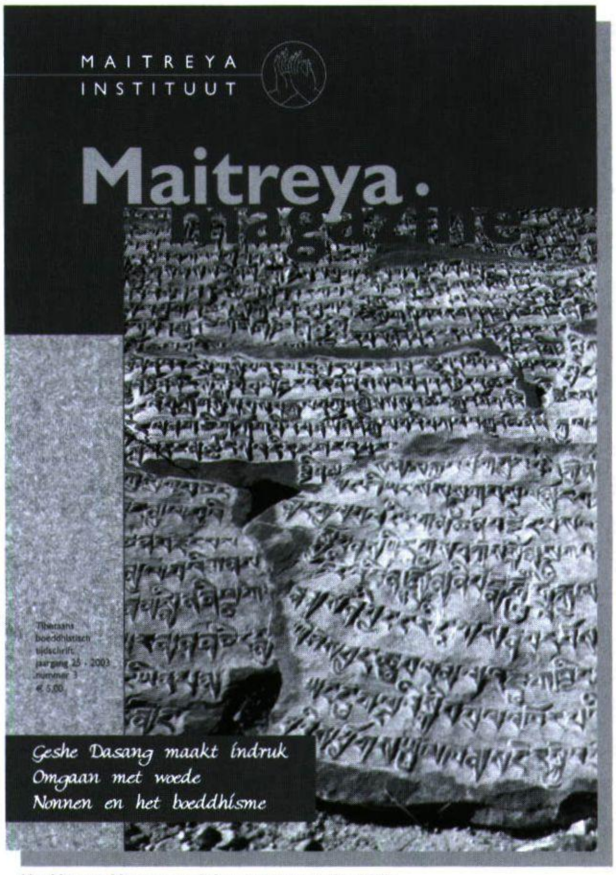
Een Maitreya Magazine van 1995.

Een Maitreya Magazine van 1997.


De verbondenheid met Tibet en de Tibetanen

Halverwege de jaren '80 kwam Tibet steeds meer in het nieuws. Er verschenen hoe langer hoe meer artikelen over Tibet, de Tibetanen en de Tibetaanse zaak in het magazine. Uiteraard verschenen er altijd al artikelen van en over Z.H. de Dalai Lama en diens bezoeken aan landen over de gehele wereld waarin altijd aandacht wordt gevraagd voor de Tibetaanse zaak.
Maar vanaf die tijd kwamen er berichten van andere organisaties zoals de SHAT, Tibet Foundation, de Tibet Support Groep, Tibet Informatie Network, Office of Tibet enz.
We publiceerden artikelen met sprekende titels zoals: Tibetanen dreigen minderheid in eigen land te worden, Recente gebeurtenissen in Tibet, Toenemende spanning in Tibet, Einde staat van beleg in Tibet, Tibetaanse monniken verlaten massaal de kloosters enz.
Het Maitreya Magazine jaargang, 9 nr. 4, dat eind 1987 verscheen, is geheel gewijd aan de Tibetaanse zaak en opent met een verzoek van Lama Zopa Rinpochee om iets terug te doen voor de Tibetanen aan wie we te danken hebben dat we kennis kunnen nemen van het Tibetaans boeddhisme. In dit nummer ook het reisverslag van Lama Zopa Rinpochee aan Tibet. Er hebben verschillende reisverslagen over Tibet in het magazine gestaan, waaronder die van Paula de Wijs, Geshe Konchog Lhundup, Christa Meindertsma en anderen.
Ook in dit nummer staat een oproep om brieven te schrijven aan de vijf nieuw leiders van China, president Reagan, minister-president Lubbers, de minister van Buitenlandse Zaken Hans van den Broek en andere wereldleiders en kopieën van deze brieven naar kranten en tijdschriften te sturen als ingezonden brieven om aandacht te vragen voor de spirituele, culturele en menselijke genocide door China. De pen is soms machtiger dan het zwaard.
In 1989 publiceerden wij de verklaring van de Dalai Lama ter gelegenheid van de 30ste verjaardag van de Tibetaanse nationale opstand. Ook in de jaren daarna hebben we zijn jaarlijkse verklaring nog een aantal malen afgedrukt.
Hoogtepunt voor de Tibetaanse zaak, voorzover je dit kunt zeggen over zo'n droeve toestand, was de uitreiking in 1989 van de Nobel Prijs voor de Vrede aan de Dalai Lama. Natuurlijk werd de lezing die Z.H. bij de aanvaarding van die prijs gaf in het magazine geplaatst.
In het voorjaar van 1990 vond er een forumdiscussie plaats over Tibet onder leiding van de heer Dolman en georganiseerd door de Tibet Support Groep, met als titel: Tibet een verloren zaak? Hiervan is een verslag in het magazine te lezen. Aanwezig waren vertegenwoordigers van CDA, PvdA, D'66, Groen Links en europarlementariërs van de PvdA en D'66 en de vertegenwoordiger van de Dalai Lama in Zürich.
In de jaren negentig kwam er een vaste rubriek in het magazine onder de titel Tibetnieuws, die uit verschillende bronnen wordt samengesteld door Paula de Wijs.

Wordt vervolgd!



Het Maitreya Magazine, zoals het er tegenwoordig uitziet.

In Deel II van de geschiedenis van 1979 tot 1991 zal aandacht worden besteed aan de verbondenheid met de Tibetaanse cultuur, met de FPMT, met het boeddhisme en de integratie daarvan in de Westerse samenleving en met de medewerkers door de jaren heen. Verder zullen we wat hoogte- en dieptepunten vermelden, die in de artikelen van het Maitreya Magazine te vinden zijn.

Door Margot Kool - Stumpel

Omgaan met woede deel 2

Martin Olden

Geshe Dasang en studenten in Maitreya Instituut Emst, maart 2003.

Het volgende artikel is een bewerking van de lezingen die de eerwaarde Geshe Tenzin Dasang in het Maitreya Instituut Emst gaf op 16 maart 2003. De techniek voor het leren beheersen van woede berust op logisch denken en dankbaarheid. Dankbaarheid is een trede in het ontwikkelen van liefde, mededogen en de verlichtingsgeest. Het zorgt voor een ommekeer in ons denken en daarmee van de houding waarmee we in het leven staan.

De grote Indiase wijsgeer Acharya Shantideva zegt: "Er is geen groter kwaad dan woede en er is geen grotere deugd dan verdraagzaamheid. Omdat ze dit weten, trainen alle verstandige mensen zich in verdraagzaamheid."

De onderliggende oorzaak van woede

Er is een onderliggende oorzaak van woede. Dit is de basis van alle verstoringen in de geest, van alle problemen en van alle schade die door woede en agressie in de wereld wordt veroorzaakt. De onderliggende oorzaak is de zelfkoesterende houding, het egoïsme. Door ons egoïsme reageren we vaak overdreven op bepaalde situaties en nemen we niet de tijd om de situatie te analyseren en er op een verstandige, intelligente manier mee om te gaan. Dit analyseren van een vervelende situatie is de eerste stap om met woede af te rekenen. Door ervoor te zorgen dat de woede minder voeding krijgt, verdwijnt geleidelijk aan het vuur van de emotie en agressie kan vervangen worden door geweldloosheid en verdraagzaamheid. De eerste stap is lucht te scheppen in de situatie door te beseffen dat ons boos worden geen geldige reactie is. Als we ergens boos op zouden moeten worden, dan is het wel op de verstorende emoties in de geest van de persoon die ons irriteert. Die persoon handelt immers niet uit vrije wil. Hij of zij is de speelbal van ongecontroleerde emoties. Deze maakt het mogelijk dat we de persoon in kwestie niet meer als een concrete vijand zien. We kunnen begrijpen dat hij ook een gewoon mens is, die handelt onder invloed van verstorende emoties, waarop hij momenteel geen vat heeft. Dit is het eerste stukje lucht dat ontstaat in de situatie.

De tweede stap is vanuit deze ruimte aan de voordelen van geduld te denken. De beroemde Indiase wijsgeer Acharya Shantideva zegt dat het in eerste instantie niet makkelijk zal zijn in een emotionele situatie de helderheid van geest te hebben om de situatie te analyseren, er een aantal rationele redeneringen tegenover te zetten, en vervolgens overtuigd te zijn van de voordelen van verdraagzaamheid. Maar door gewenning wordt alles gemakkelijker: "Er is niets dat niet gemakkelijker wordt door gewenning."

Vrienden, vijanden en vreemden bestaan niet concreet

Het is nuttig na te denken over het effect van woede door te onderzoeken hoe wij normaliter op onze omgeving reageren met gehechtheid, afkeer en onverschilligheid.

Gewoonlijk hebben we een krachtige gehechtheid naar een aantal mensen, misschien ook een paar dieren, een paar "uitverkorenen" die voor ons belangrijk zijn. Dat zijn degenen die we voor geen goud willen missen, waaraan we ons min of meer vastklampen en die van ons in de regel steeds gelijk krijgen. We onderscheiden een aantal personen waar we echt problemen mee hebben. Het Tibetaanse woord "vijanden" is hiervoor misschien te sterk gesteld. Denk bij de categorie vijanden aan personen waar je moeilijkheden mee hebt, waar je het niet mee kunt vinden, waar je een aversie voor voelt.

De derde categorie omvat de grote massa wezens die we niet kennen, die we liever ook niet willen leren kennen en waar we onverschillig tegenover staan, de vreemden. Op deze drie categorieën in onze omgeving reageren we met drie basisreacties: gehechtheid, afkeer en onverschilligheid. Afkeer ligt in de categorie van woede. Wanneer we het met bepaalde personen niet kunnen vinden, hoeven ze maar het minste of geringste te doen en we worden al boos. We kunnen niets van die personen hebben. Dit in tegenstelling tot degenen aan wie we gehecht zijn, waarvan we juist veel kunnen hebben. Van sommige mensen kunnen we niets hebben omdat die personen ons hebben

re beoordeling? Zit onze reactie wel logisch in elkaar? Gebeurt het niet vaak dat iemand, die in de ochtend onze beste vriend of vriendin is, door ruzie in de loop van de dag in een "vijand" verandert? En is het ook niet zo dat onze vijanden, wanneer eenmaal het ijs gebroken is en er een menselijke uitwisseling plaats kan hebben, later weer in vrienden veranderen? Dus kennelijk zijn de categorieën van vrienden, vijanden en vreemden niet zo concreet als we meestal wel denken. Waarom zeggen we dat we gehechtheid hebben naar geliefden toe? Is er niet sprake van liefde naar geliefden toe? Die liefde is er als het goed is ook, maar er is ook altijd sprake van gehechtheid.

Het is gemakkelijk te beoordelen hoeveel liefde er in een bepaalde relatie is en hoeveel gehechtheid. Als er liefde is, kan de ander best wel wat fouten maken zonder dat het de relatie schaadt. Is er alleen sprake van gehechtheid (gehechtheid impliceert immers altijd een overdreven beoordeling van de kwaliteiten van een ander) dan zal de eerste de beste fout die de ander maakt, ons zo teleurstellen, dat de relatie een enorme deuk oploopt of misschien wel meteen tot het verleden behoort.

We hebben een overdreven emotionele manier van reageren op de personen in onze omgeving. Met gehechtheid neigen we ertoe de kwaliteiten van een ander zo tomeloos te overdrijven, dat de ander daar nooit aan kan blijven voldoen, waardoor de relatie geen stand houdt. Met afkeer neigen we ertoe mensen tot concrete vijanden te bombarderen omdat ze ons ooit hebben geschaad. De vreemden zijn degenen waarvan we liever niets weten, die ons onverschillig laten. Wanneer we de onredelijkheid van deze drie houdingen onderzoeken, wordt al snel duidelijk dat het niet verstandig is zoveel kwaliteiten op onze geliefden te projecteren en dat het verstandiger is echte liefde voor die personen te ontwikkelen. Echte liefde is de wens dat zij gelukkig zijn.

geschaad. Ergens hebben ze ons dwars gezeten. Maar eigenlijk zijn die mensen niet een inherente vijand die er op uit is ons dwars te zitten of te vernietigen. Ze zijn in feite bedwelmd geweest door hun eigen verstorende emoties. De mensen die ons hebben dwars gezeten, zijn er meestal niet bewust op uit om dat te doen. We hebben doorgaans wel het idee dat iemand die ons schaadt, dat volledig bewust en met opzet doet, alsof hij of zij controle heeft over de situatie. Maar meestal hebben mensen die ons schaden helemaal geen controle over de situatie. Het overkomt hen ook. Ze worden een radertje in het grote geheel waarin ze eigenlijk nauwelijks vrije wilsbeschikking hebben, waarin ze nauwelijks vrijheid van handelen hebben. Vergelijk het met andere dingen die ons overkomen, bijvoorbeeld ziekten. Daar vraagt niemand om, maar ze gebeuren aan de lopende band. Wanneer we de gedachte kunnen denken, dat de persoon die ons schaadt niet volledig in vrije wil handelt, maar een radertje is in het grote geheel en een situatie meemaakt waarop hij maar ten dele vat heeft, begrijpen we dat die persoon dat niet vrijwillig doet. Dit schept ruimte om de concreetheid van de vijand los te laten en in plaats daarvan mededogen op te wekken. Want is het in feite niet erg zielig voor iemand dat hij ons schaadt, terwijl hij dat eigenlijk niet eens echt wil? Is het niet sneu dat hij ertoe wordt aangedreven door verstorende emoties, waarvan hij waarschijnlijk niet eens begrijpt hoe die in zijn geest opkomen? Is dat niet eerder een aanleiding voor mededogen dan een aanleiding voor woede?

Gehechtheid, afkeer en onverschilligheid zijn niet logisch

We hebben de neiging om met drie verschillende emoties te reageren op onze omgeving: met gehechtheid naar geliefden, afkeer en zelfs aversie naar een aantal waarmee we het niet kunnen vinden en onverschilligheid voor de grote massa van wezens die ons Siberisch laten. Als we deze instinctieve reacties onderzoeken, zien we dat die zonder enige logische onderbouwing in onze geest opkomen. Het zijn instinctieve reacties, zonder enige logica. Met betrekking tot gehechtheid, waarom zijn we zo gehecht aan een paar personen? Waarom verdienen juist die personen dat? Is onze gehechtheid gebaseerd op een helde-

Het wordt ook duidelijk dat het niet reëel is boos te blijven op mensen die ons ooit hebben geschaad, want die mensen kunnen ons in de toekomst best wel weer helpen. Ze hebben ons in het verleden, zeker wanneer we aan vorige levens denken, waarschijnlijk regelmatig geholpen. Dat geldt ook voor onze onverschilligheid naar vreemden. Waarom zijn we zo onverschillig naar de massa der wezens toe? Het feit dat we hen in dit leven niet herkennen, wil niet zeggen dat ze ons in vorige levens niet hebben geholpen. Door het hele reactiepatroon binnen een groter kader te plaatsen en te begrijpen dat we niet één keer leven maar al talloze malen hebben geleefd en dat degenen die ons nu helpen of schaden in vorige levens misschien het omgekeerde hebben gedaan, begrijpen we dat het verstandiger is om gelijkmoedigheid voor alle wezens op te wekken.
Dit zijn allemaal gedachten die we kunnen gebruiken om onze emotionele reactie van woede wat minder voeding te geven en op een bepaald moment zelfs te keren.

Op je strepen staan lost niets op

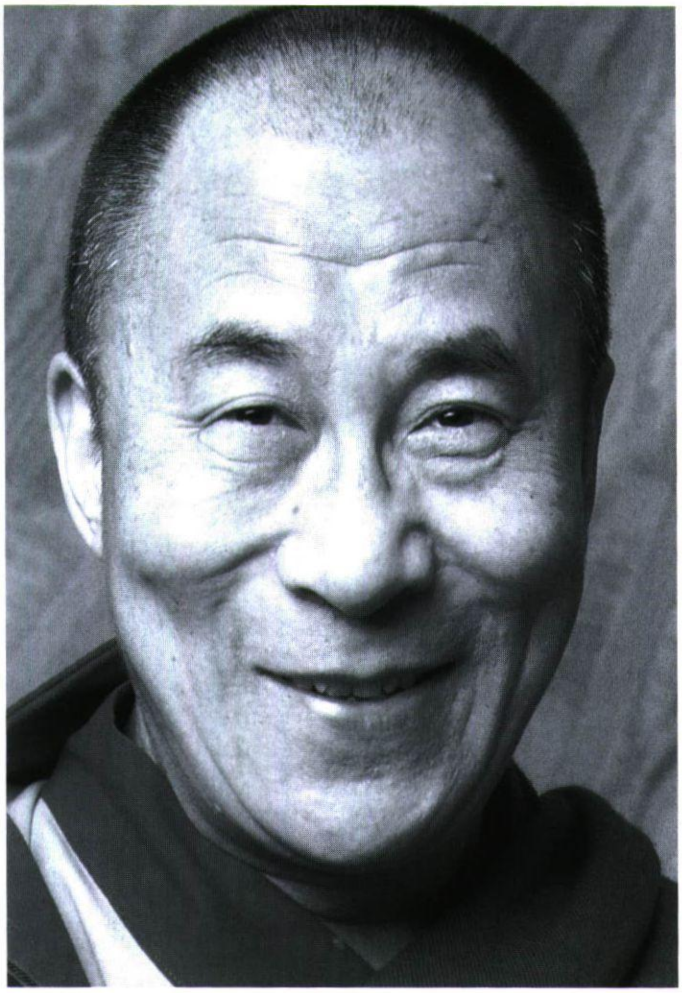
Als we dit soort gedachten doordenken, zal er misschien vanuit een hoekje van onze geest het idee opkomen: ja, maar ik kan niet altijd over me heen laten lopen. Als iemand mij schaadt, moet ik iets terugdoen. Ik moet in ieder geval duidelijk maken dat ik het er niet mee eens ben. Ik moet de ander laten voelen dat ik er ook ben, dus moet ik boos reageren, al was het maar voor even. Als je deze gedachten denkt, kijk dan eens wat het resultaat zou zijn. Wat zou je bereiken als je boos wordt op die ander om te laten zien dat hij iets niet kan maken. Kijk wat er gebeurt. Stel je voor dat je erg boos wordt op iemand. Wat gaat die boosheid dan doen? Denk je dat die boosheid de ander zou schaden? Denk je dat die het lichaam van die ander zou schaden? Denk je dat die de geest van die ander zou schaden? En hoe dan? Wat doet die boosheid en wie ondervindt eigenlijk schade door de boosheid? Dat is niet de ander maar dat ben jezelf, op hetzelfde moment, direct al. De ander wordt helemaal niet geschaad als jij boos bent, je voelt vooral zelf heel sterk dat je boos bent. Het is erg ongezond voor je lichaam, voor je eigen geest en naast al het slechte karma dat in je geest ontstaat, is er onmiddellijk verontrusting en verstoring. Je vrede, als die er was, is onmiddellijk voorbij. Het eten smaakt niet meer, misschien kan je zelfs ´s nachts de slaap niet vatten. Je zit voortdurend te malen om methoden te bedenken waarmee je de ander te grazen kunt nemen. Er is geen moment rust in je eigen bestaan, terwijl die ander, de vijand op wie je zo boos bent, waarschijnlijk prinsheerlijk ligt te slapen. Door je deze situatie voor te stellen, wordt al snel duidelijk dat boos worden eigenlijk geen zin heeft. Je hebt er vooral jezelf mee. Met deze conclusie kun je een analytisch onderzoek naar de functie van woede besluiten: "Het heeft helemaal geen zin om boos te worden, sterker nog, ik heb er alleen mijzelf mee." Het is duidelijk wat woede onmiddellijk doet: het verstoort ons volledig en schaadt de ander niet of nauwelijks. Probeer om op deze intelligente wijze na te denken over het effect van boos worden. Als je nog verder komt in het denken, als je nog verder thuis raakt in de boeddhistische filosofie, dan komt er zelfs een moment waarop je een eventuele vijand dankbaar kunt zijn. Dat is weer een paar stappen verder.

Slecht mentaal karma en slecht gemotiveerd karma

Een andere gedachte is dat je nooit weet op wie je boos bent, want we hebben geen idee van het ontwikkelingsniveau van de ander. We weten niet of de persoon aan wie we ons ergeren een boeddha is of een bodhisattva of een gewoon mens. Aan onze beoordeling mankeert nogal eens wat en het zou kunnen dat die ander een hoog gerealiseerde, ontwikkelde persoon is, misschien zelfs een bodhisattva. In de boeddhistische teksten staat: "Het is altijd slecht karma als je boos wordt, want door de schadelijke mentale activiteit in je geest ontstaat negatieve energie in je geest (schadelijk mentaal karma). Als je fysiek of verbaal actief wordt op basis van woede, creëer je ook nog eens slecht gemotiveerd karma. Er ontstaan schadelijke indrukken in je geest, die als potente zaadjes aanwezig blijven en op een gegeven moment in de toekomst een vervelende ervaring kunnen produceren. Als je boos wordt op een bodhisattva, op iemand die op weg is naar de boeddhaschap, op iemand die al met één been in de verlichting staat, dan creëer je nog meer slecht karma dan wanneer je boos wordt op een gewoon mens. Letterlijk zeggen de boeddhistische teksten zelfs dat er in een moment van woede op een bodhisattva evenveel positieve energie wordt vernietigd als we in duizend eonen met moeite hebben verzameld. Maar daarbij moeten we wel aantekenen dat het dan om niet toegewijde positieve energie gaat (niet toegewijd aan de verlichting).

Het vuur van woede vernietigt je positieve energie

Door heilzame activiteiten, goede werken, positieve gedachten enzovoorts ontstaan er heilzame indrukken in de bewustzijnsstroom. Die zijn zo krachtig dat ze een gelukservaring kunnen produceren. Maar net als met zaadjes die een potentieel hebben om een plantje te produceren, zullen die plantjes er niet komen als de zaadjes geroosterd zijn. Het vuur van woede roostert als het ware de goede karma's, de positieve indrukken in onze geest, waardoor er geen gelukservaringen meer uit kunnen ontstaan. Dit is globaal de manier waarop woedeaanvallen de eigen positieve energie vernietigen. De destructieve werking van woede is enorm. Je kunt het eigenlijk ook voelen. Als je boos bent, voel je op datzelfde moment dat het



Z.H. de Dalai Lama

niet goed gaat, dat er iets vervelends aan de hand is. Je voelt de negatieve energie en de destructieve werking ervan.

Goed karma, goede wedergeboorten, een mooi lichaam en gunstige omstandigheden

Omdat we als mensen voortdurend actief zijn met lichaam, spraak en geest, kunnen we ervoor kiezen actief te zijn vanuit verdraagzaamheid. Als we met geduld actief zijn ontstaat daardoor positieve energie in de geest. De heilzame karmische indrukken produceren prettige gevolgen. Krachtige heilzame indrukken in onze geest zorgen ervoor dat we in een volgend leven een goede wedergeboorte krijgen. Dat wil zeggen dat we ofwel in de hemel komen of opnieuw als mens worden wedergeboren op een plekje waar we onze geestelijke ontwikkeling kunnen voortzetten. Daarom wordt er gezegd dat al het goede - zowel goede wedergeboorten als het geluk dat in die levens wordt ervaren - uit verdraagzaamheid ontstaat. De voordelen van geduld hebben dus niet alleen betrekking op dit leven (we zullen makkelijker problemen oplossen omdat we ons hoofd koel houden). Geduldig blijven heeft ook effect op volgende levens. We zullen een goede wedergeboorte krijgen en een mooi lichaam hebben. Een mooi lichaam is een groot voordeel van geduld. Een ander voordeel is het ervaren van gunstige omstandigheden. We zullen in een volgend leven nog veel beter het spirituele pad kunnen volgen dat naar hogere wedergeboorten, bevrijding en boeddhaschap voert. Kortom, er zijn alleen maar voordelen verbonden aan het geduldig blijven.

Nee zeggen tegen woede

We hebben met ons waardevolle mensenleven een fantastisch uitgangspunt. We genieten een enorme vrijheid en hebben talrijke mogelijkheden die ons met dit mensenleven zijn gegeven. Wat dat betreft zijn we enorm fortuinlijk. Het enige wat we nog zouden moeten proberen te doen, is vanuit die fortuinlijke situatie die we momenteel ervaren, onze geest op een hoger plan brengen. Dat doen we door bewust te kiezen voor het afbouwen van slechte karaktereigenschappen en het stimuleren van bepaalde kwaliteiten.

Geduld is zo'n kwaliteit die voor onszelf en voor anderen heel veel oplevert. We kunnen beginnen door heel bewust "nee" te zeggen tegen hardnekkige neigingen zoals boos worden, die in onze geest huizen en die beter zo snel mogelijk kunnen worden opgeruimd. We kunnen heel bewust kiezen voor verdraagzaamheid. Het is ook heel belangrijk jezelf aan te moedigen. Er is geen enkele reden waarom wij een positieve transformatie in onze geest niet zouden kunnen bereiken. De meesters van het verleden, zelfs de historische Boeddha Shakyamoeni, was aanvankelijk een gewoon mens, met een normaal bewustzijn, zoals wij dat hebben, en met gewone gedachten, zoals wij die denken. Die historische Boeddha heeft op een gegeven moment heel hard "nee" gezegd tegen bepaalde negatieve neigingen in zijn geest. Hij heeft zijn uiterste best gedaan om positieve eigenschappen zoals geduld te ontwikkelen. Omdat hij daarin heeft doorgezet, omdat hij geduldig was met zichzelf, omdat hij geduldig was met zijn omgeving, omdat hij geduldig was met de problemen die hij iedere keer weer tegenkwam, is hij erin geslaagd de volmaakte verlichting van het boeddhaschap te bereiken. Er is geen enkele reden waarom wij dat niet zouden kunnen.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Mr. Philip

Ook de Dalai Lama geeft adviezen van deze strekking. Hij vertelde een verhaal dat speelt in 1977 of 1978. Het is het verhaal van een Engelsman, meneer Philip die op een gegeven moment naar China gaat. Hij ontmoet daar een Chinese regent en komt op een vriendelijke, menselijke manier met deze man in gesprek. Vervolgens bezoekt hij Dharamsala en krijgt een audiëntie bij Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Hij vertelt wat hij gehoord en gezien heeft, dat de Chinezen in Tibet een enorm ontwikkelingsprogramma hebben gestart dat de welvaart en het welzijn van de mensen beoogt. Hij zegt dat het een goede zaak is dat de Chinezen in Tibet actief zijn. Volgens zijn eigen verhaal voelt de Dalai Lama enige irritatie naar deze meneer Philip, die praat alsof de Chinezen in Tibet een fantastische ontwikkelingsprogramma uitvoeren, terwijl ze in feite het land volledig leeg plunderen van delfstoffen, hout en dergelijke en de Tibetaanse inwoners onderdrukken. De Dalai Lama zegt dat hij enige wrevel voelde, maar heel rustig bleef.

Binnen die rust is hij in staat om meneer Philip te vertellen dat zijn verhaal niet klopt. Twee verschillende, tegenovergestelde meningen: meneer Philip uit Engeland die via China naar Dharamsala komt met een heel lofprijzend verhaal over de Chinese bezetting en de Dalai Lama die dagelijks van de vluchtelingen hoort hoeveel zijn volk nog steeds lijdt onder de Chinese bezetting. Maar er ontstaat geen frictie, er is geen ruzie tussen die twee. Integendeel, Zijne Heiligheid neemt de rust en de tijd om heel bedaard en vredig te vertellen dat hij andere dingen heeft gehoord. Uiteindelijk, tegen de tijd dat meneer Philip Dharamsala verlaat, is hij er volledig van overtuigd dat de bezetting van Tibet door China geen goede zaak is. Zijn veranderde visie is tot stand is gekomen doordat Zijne Heiligheid met bedaardheid, met verdraagzaamheid reageerde op het totaal verkeerde verhaal dat deze man hem bracht. Misschien is dit een verhaal om te onthouden. Negen van de tien van onze problemen ontstaan door verschil van mening. Zoveel mensen, zoveel gedachten, zoveel wensen! De kans is erg groot dat we regelmatig van mening zullen verschillen met mensen op de werkvloer, met mensen binnen onze woonsituatie, met mensen waar dan ook ter wereld. Wanneer wij onze verdraagzaamheid daarbij behouden, ons niet opwinden en niet emotioneel reageren, maar rustig blijven, is er altijd de kans dat wij met goede argumenten, met liefde en mededogen, de ander van zijn ongelijk kunnen overtuigen of tot een soort compromis kunnen komen waardoor ruzie wordt vermeden.

Boeddha Shakyamoeni-beeld te Dharamsala.

Het is ook interessant om te zien hoe andere mensen erin zijn geslaagd om bewust een correctie in hun eigen geest door te voeren, waardoor ze op een hoger persoonlijk evolutieniveau belanden. Zijne Heiligheid de Dalai Lama geeft altijd voorbeelden uit zijn eigen ervaringswereld, zoals het verhaal van meneer Philip, maar hij vertelt ook graag hoe hij als kind best een driftkop was en hoe hij dat in de loop van zijn leven heeft overwonnen. Zijne Heiligheid vertelt bijvoorbeeld hoe hij als kind een hobby had om horloges te repareren. Hij liet allerlei horloges naar Tibet brengen, soms via de Engelsen, en hij schiep er veel vreugde in die uit elkaar te halen en weer in elkaar te zetten, zodat ze weer deden. Maar dat lukte niet altijd en hij had dan de neiging ze heel boos op de grond te gooien. Maar, zo zegt hij zelf: "Door het bestuderen van Het Ondernemen van de Beoefeningen van Bodhisattva's, met name het hoofdstuk over geduld en verdraagzaamheid, word ik nu helemaal niet meer boos, zelfs niet op de Chinezen die mijn volk pijn doen, mijn land nog steeds bezet houden en weigeren enige dialoog aan te gaan. Zelfs op die Chinezen ben ik geen moment boos." Zo kunnen wij ook, wanneer we dat wensen, een bepaalde ontwikkeling nastreven. Ook wij kunnen onze aangeboren neiging om boos te worden afbouwen, zodat we minder snel en minder heftig boos worden. We kunnen zover komen dat we op een bepaald moment helemaal niet meer boos hoeven te worden en helder en met mededogen kunnen reageren op zelfs de meest vervelende situaties.

Lezing door Geshe Tenzin Dasang
Uit het Tibetaans vertaald en bewerkt door Hans van den Bogaert
Transcript: Ana Maria Ameneiro, Margriet Schilstra, Nancy Niemeijer

Nederlandse boeddhistische monniken en nonnen

In de loop der jaren zijn er verschillende mensen monnik of non geworden. Een aantal heeft na verloop van tijd voor terugkeer naar het lekenleven gekozen. Van de huidige sangha-leden verblijft maar een klein aantal in Nederland. Het leek ons interessant u als lezers van het Maitreya Magazine kennis te laten maken met de Nederlandse sangha! In dit nummer presenteren we u de monniken, in het volgende nummer de nonnen. We hebben daartoe alle sangha-leden de volgende vragen gesteld:

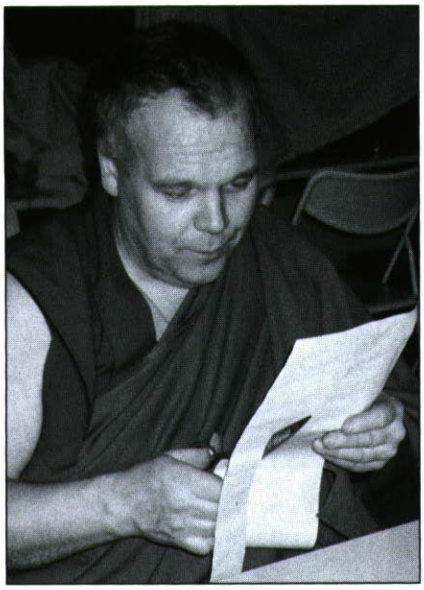
1. **Wat is je Nederlandse naam?**
2. **Wat is je wijdingsnaam?**
3. **Door wie ben je tot monnik/non gewijd?**
4. **Wanneer?**
5. **Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is?**
6. **Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn?**

Marcel Bertels *is qua aantal wijdingsjaren het oudste Nederlandse sangha-lid. Hij was degene die in 1975 de allereerste Lam Rim-cursus in Nederland gaf en daarmee de eerste stap zette naar de oprichting van het Maitreya Instituut. Hij heeft meer dan de helft van zijn leven (nu bijna dertig jaar) als monnik geleefd. We hebben bij hem de laatste vragen anders geformuleerd.*

Wat is je Nederlandse naam?
Marcel Bertels.
Wat is je wijdingsnaam?
Thubten Palgye.

Marcel Bertels

Door wie ben je gewijd?
Zowel getsül- als gelong-wijding door Yongdzin Ling Rinpochee.
Wanneer? Getsül in januari 1974 en gelong in februari of maart 1976.
Wat is je krachtigste herinnering aan Lama Thubten Yeshe?
Ik heb het geluk gehad dat Lama Yeshe twaalf jaar lang mijn levende leraar was. Lama Yeshe was mijn lieve voornaamste goeroe, dus er zijn veel herinneringen. Ik denk dat een van Lama's vele speciale gaven zijn vermogen was om de Dharma te interpreteren en te communiceren op een zeer toegankelijke manier. Ik denk dat ik nooit eerder iemand heb ontmoet die de diepzinnigste Dharma-begrippen zomaar in een paar gewone woorden kon brengen, zonder ook maar iets van die diepgang te verliezen. Zoals Lama Yeshe zelf vaak zei: "Dharma is zo diepgaand, maar zo simpel..."
Lama's leringen waren niet alleen helder en toegankelijk, als je naar zijn uitleg luisterde kreeg je het gevoel dat dit iets is wat ik echt kan beoefenen en realiseren. Mensen gingen na zijn toespraak altijd weg met een gevoel van kracht en ook met vertrouwen in hun eigen vermogen om dat wat Lama zei in praktijk te kunnen brengen. De eerste paar jaar dat Lama Yeshe westerlingen les gaf was zijn Engels nog erg zwak en moest hij veel lichaamstaal gebruiken. Maar zodra Lama sprak was iedereen als betoverd en diepgeraakt door de pure kracht van zijn persoonlijkheid. De lezingen van Lama waren doortrokken van wetenschap, psychologie en diepe inzichten in de westerse psyche en tegelijkertijd was er altijd veel gelach en plezier en geen moment van verveling. Ik kan mij geen situatie herinneren waarin Lama zijn publiek anders dan tevreden achterliet. Ook was Lama erg moedig en had hij een visionaire blik op hoe je anderen tot nut kunt zijn door allerlei grootse ideeën zoals Universele Educatie en het Maitreya Project.
Welke aspect(en) van het boeddhisme trekken je vooral aan?
Allemaal!!!! Boeddhisme is goed in het begin, in het midden en aan het eind.



Jan Bijman

Wat is je Nederlandse naam?
Jan Bijman.
Wat is je wijdingsnaam?
Konchog Phuntsog.
Door wie ben je tot monnik gewijd en wanneer? Ik ontving de rabdung en getsül-wijding van Geshe Konchog Lhundub in 1985 en werd gelong op 27-12-1988 door Z.H. de Dalai Lama.

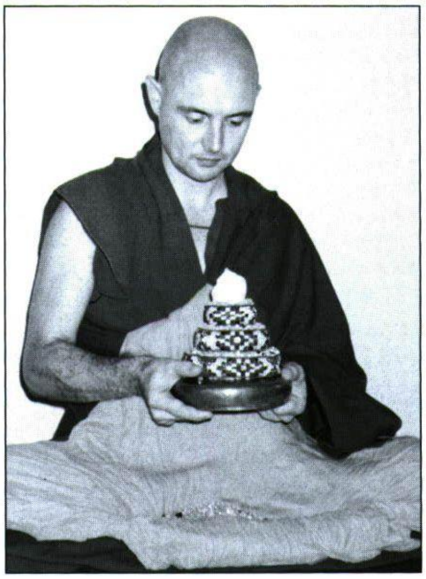
Monnik Jan kon de laatste twee vragen niet beantwoorden, omdat hij met de eerste vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Konchog Lhundub op reis is naar Tibet. Jan voorziet in zijn eigen levensonderhoud als elektriciën en de redactie weet dat hij dit aspect van het hedendaags monnikzijn niet had voorzien.
Wij hopen het advies van Jan de monnik voor de lekengemeenschap in het volgende nummer van het Maitreya Magazine te kunnen vermelden.

Jan Bijman

WHEREEVER THERE IS SANGHA

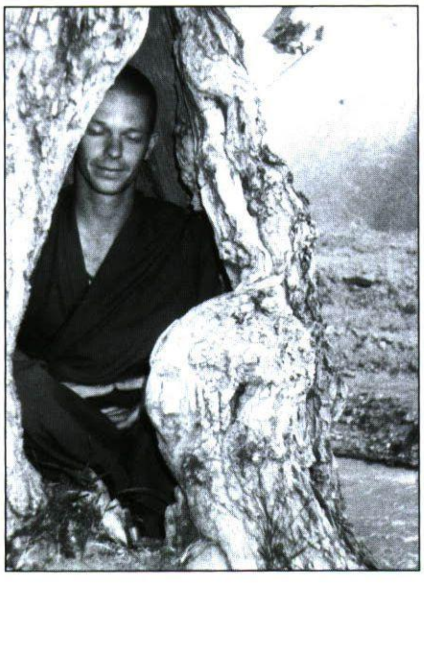
Eugène Boonman

Wat is je Nederlandse naam?
Eugène Boonman, geboren 20-06-1961.
Wat is je wijdingsnaam? Jampel Pharchin.
Door wie ben je gewijd en wanneer? Tot getsül op 29-06-1987 door Gaden Tri Rinpochee Jampel Shenphen en tot gelong op 27-12-1988 door Z.H. de Dalai Lama Tenzin Gyatso.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Er is geen verschil tussen mijn eerder concept en de huidige ervaring van het monnik zijn; (sorry).
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Ik heb geen bijzonder "advies" te geven; iedere boeddhist dient te proberen zich de bestudeerde leer zo goed mogelijk eigen te maken en in denken en doen uit te dragen.



Eugène Boonman

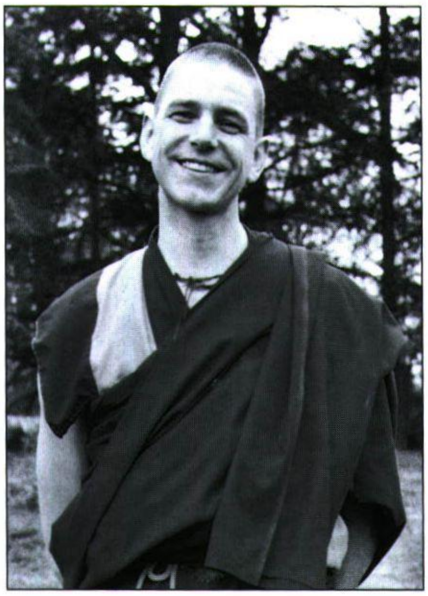
THERE, THE DHARMA WILL FLOURISH



Martin Klaassen

Wat is je Nederlandse naam?
Martin Klaassen geboren 28-03-1970.
Wat is je ordinatienaam? Tenzin Namdak.
Door wie ben je gewijd? Door Z.H. de Dalai Lama.
Wanneer? De getsül-wijding was op 13-03-1995 en de gelong-wijding was op 02-02-1996.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? (zie laatste vraag)
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Ik heb niet echt een antwoord op de laatste vragen, sorry.

Martin Klaassen



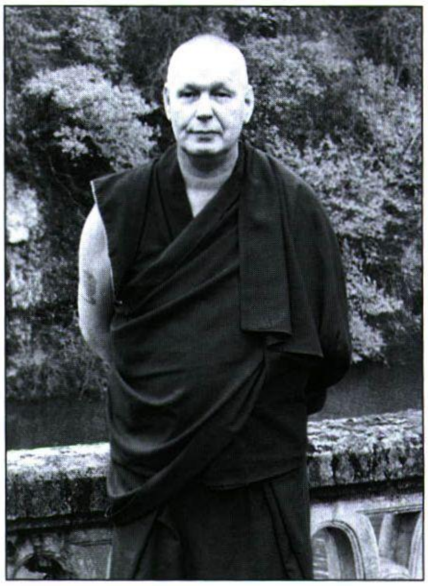
Simon de Boer

Wat is je Nederlandse naam? Simon (Aaldert) de Boer, geboren 21-08-1961.
Wat is je wijdingsnaam? Losang Tendar.
Door wie ben je gewijd? Khensour Lobsang Tenzin.
Wanneer? Ik ben tot getsül gewijd op 28-01-2002.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Ik voel een veel minder grote afstand naar het lekenleven dan ik gedacht had. Dit komt denk ik omdat er ook leken in Nalanda leven, we een goede relatie hebben met allerlei mensen buiten Nalanda en ik meerdere malen per jaar naar Nederland kom.
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Respect van de sangha voor leken en leken voor sangha is erg belangrijk. Naast respect is openheid ook belangrijk, openheid om niet te snel te oordelen en voor leken om sangha vragen te stellen.

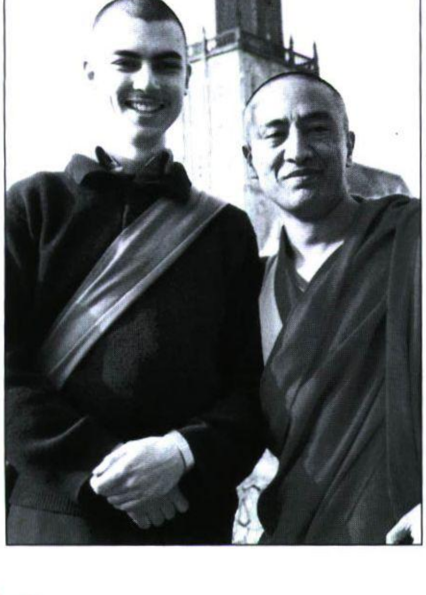
W H E R E E V E R T H E R E I S S A N G H A

Frans Ladiges

Wat is je Nederlandse naam? Frans Ladiges, geboren 15-09-1950
Wat is de wijdingsnaam? Losang Sherab.
Door wie ben je gewijd? Door Geshe Lobsang Jamphel in Nalanda.
Wanneer? De eerste kloosterwijding (Rabdjung) was op 28-07-2000 en de getsül-wijding was op 17-10-2001.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Moeilijke vraag. Wat me opviel was dat ik er nooit zo goed over nagedacht had wat er vanzelfsprekend in het leven van een monnik gebeurt. Zoals het opstaan om half zes om naar de poedja te gaan, neerbuigingen te doen enz. Ik zie dat ik in een soort frame-werk ben terechtgekomen. Dat had ik niet verwacht. Maar het is toch een aangenaam frame-werk, dat wel.
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Leken moeten heel goed bij zichzelf te rade gaan of ze zo'n frame-werk nodig hebben. Als je sterk genoeg bent in je beoefening moet je het ook in de lekenmaatschappij als Dharmabeoefenaar kunnen redden.



T H E R E , T H E D H A R M A W I L L F L O U R I S H



Paul Trouerbach

Wat is je Nederlandse naam? Paul Trouerbach, geboren 04-07-1982.
Wat is de wijdingsnaam? Thubten Gyaltsen.
Door wie ben je gewijd? Z.E. Drubwang Penor Rinpochee.
Wanneer? Ik heb op 08-12-2001 in de Dzongnang Gompa te Kathmandu, Nepal de eerste kloosterwijding (Rabdjung) ontvangen en de getsül-wijding was op 26-04-2002 in de Namdrölling Nyingmapa Gompa te Bylakuppe, Zuid-India.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Het nemen van de monnikswijding was voor mij een uiting van het opgeven van alle verwachtingen, zowel met betrekking tot het wereldse leven als het spirituele leven. Vrij van hoop en vrees vindt de geest sereniteit in de natuurlijke volmaaktheid van de dingen zoals ze zijn.
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Meer dan dit valt er niet te zeggen.

De regenbui voorbij

De wereld is van zilver
Parels balanceren aan de takken
De stralen van de zon
Doen het asfalt glinsteren

De zon van de Leer
Maakt van onze tranen parels;
Van onze moeizame weg
Een regenboogpad.

Koosje van der Kolk, maart 2003

Hier en nu

Hier en nu verschijnt
De vrucht,
Oogst van het verleden
Hier en nu
Zaai ik het zaad,
Vrucht van de toekomst.
Hier en nu
Leef ik.

Koosje van der Kolk, april 2003

Overzicht kalender
van oktober 2003 t/m januari 2004

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN

O K T O B E R

10 (15)	Volle maan Tara-offerande
20 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
25 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

N O V E M B E R

01 (08)	Wassende maan Tara-offerande
03 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
08 (15)	Volle maan Tara-offerande
16 (22)	Terugkeer van Boeddha Shakyamoeni uit de hemel waar hij zijn moeder bezocht
19 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
23 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

D E C E M B E R

01 (08)	Wassende maan Tara-offerande
03 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
08 (15)	Volle maan Tara-offerande
18 (25)	Offerande aan de spirituele leraren, Lama Tsong Khapa dag
23 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
30 (08)	Wassende maan Tara-offerande

J A N U A R I

01 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
07 (15)	Volle maan Tara-offerande
17 (25)	Offerande aan de spirituele leraren, Lama Tsong Khapa dag
21 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450 Amsterdam: 0202 - 4280842

TIBETAANSE KALENDERS 2004

In de winkels van het Maitreya Instituut vindt u twee bijzondere kalenders van 2004.
De eerste is de **TIBETAN ART CALENDAR 2004 van WISDOM PUBLICATIONS**.
Deze grote kalender van 42x58cm is ieder jaar weer een groot succes. Ze is gevuld met prachtige boeddhistische kunst van de hoogste kwaliteit en dit jaar scherp geprijsd voor € 35,- in koker. De thangka's van deze editie zijn wellicht nog mooier dan ooit. De bijbehorende tekst geeft uitleg van de betekenis van de geselecteerde boeddhavormen. Als u hem toegestuurd wilt krijgen, nemen wij voor deze keer de portokosten van € 5,25 voor onze rekening! Verzending alleen vanuit MI Emst Tel.: 0578-661450.

De tweede kalender is de **TIBETAN CALENDAR 2004 van het LIBERATION PRISON PROJECT** van ROBINA COURTIN. Deze unieke kalender in het formaat 16x32cm (geopend) heeft veel extra te bieden en vermeldt o.a.: Speciale dagen van Shakyamoeni Boeddha, Verjaardagen van andere heilige wezens, Tsog dagen, Sodjong dagen voor de confessie van monniken en nonnen, Volle maan, Nieuwe maan, Zon- en maan-eclipsen, Voorschriftdagen, waarop het goed is de 8 Mahayana-voorschriften te houden, Ongunstige dagen. De opbrengst van deze kalender komt deels ten goede aan het werk van het Liberation Project. De prijs van deze kalender is €10,- plus portokosten, indien besteld in MI Emst: 0578-661450.

Programma Maitreya Emst

Zie voor het volledige overzicht het vorige (juli)nummer!

De volgende cursussen worden gegeven in het Instituut te Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van de deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga"doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851 of e-mail: emst@maitreya.nl

ABHISAMAYA-ALANKARA, EEN SIERAAD VOOR HELDERE REALISATIES
Door Geshe Sonam Gyaltsen, Nederlandse vertaling.
Data: 3 t/m 5 oktober, 31 oktober t/m 2 november, 5 t/m 7 december 2003.

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: Geshe Sonam Gyaltsen, Nederlandse vertaling.
Data: 24 t/m 26 oktober, 14 t/m 16 november, 12 t/m 14 december 2003.

Kosten:	**€ 55,- voor leden en**
	€ 62,- voor niet-leden
Aanvang:	**zaterdag 19 juli 10.00 uur**
Einde:	**zondag 20 juli eind van de middag**

EEN PRESENTATIE VAN HET BOEDDHISTISCHE PAD
10 t/m 12 oktober
O.l.v. Jannie de Boer en Alex de Haan
Een weekend "in gewoon Nederlands"
De historische boeddha, Boeddha Shakyamoeni bereikte meer dan 2500 jaar geleden de verlichting. Vervolgens onderwees de Boeddha zijn inzichten en methoden aan zijn leerlingen, zodat ook zij in staat zouden zijn om de verlichting te bereiken. Tot op de dag van vandaag wordt het pad dat de Boeddha onderwees in een ononderbroken overleveringslijn doorgegeven en onderwezen, waardoor het ook nu nog mogelijk is om hetzelfde resultaat te bereiken. In dit cursusweekend wordt een overzicht gegeven van het pad dat de Boeddha bewandelde en onderwees. Het pad start vanaf het punt waar we nu zijn in onze persoonlijke ontwikkeling en beschrijft diverse methoden om via verschillende stadia tot de hoogste staat van ontwikkeling te komen. Het is een praktisch en direct toepasbaar pad dat binnen het kader van ieders capaciteiten direct kan worden aangevangen.
Deze weekendcursus is tegelijk een introductie voor de Nederlandse versie van het FPMT-programma "Discovering Buddhism", dat in 2004 zal starten. Deze twee-jarige cursus is bedoeld voor nieuwkomers in het boeddhisme die zich oprecht willen verdiepen in de praktijk ervan. Deze cursus wordt met instemming van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen onderwezen door twee Nederlandse studenten van het Maitreya Instituut, Alex de Haan en Janny de Boer, die al een aantal jaren intensief bij hem studeren. Zij zullen proberen de Nederlandse praktijk en cultuur in de praktijk van het boeddhisme te integreren.

Kosten:	**€ 73,- voor leden en**
	€ 81,- voor niet-leden
Aanvang:	**zaterdag 10.00 uur**
Einde:	**zondag om 17.00 uur**

TIENERWEEKEND
17 t/m 19 oktober
o.l.v. Koosje van der Kolk en Euf Kerlen
Onderwerp: jezelf voorbereiden op een lange reis

Kosten:	**€ 26,-**
Aanvang:	**vrijdag 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**

AVOLOKITESHVARA RETRAITE

7 t/m 10 november
O.l.v Koosje van der Kolk

Kosten:	**€ 70,- voor leden en**
	€ 78,- voor niet-leden
Aanvang:	**vrijdagavond 19.30 uur**
Einde:	**maandagochtend om 10.00 uur of indien gewenst zondag om 17.00 uur**

NYUNG NÄ
11 t/m 14 november 2003
O.l.v. Joyce Ruyg
Aanvang dinsdagavond
Einde vrijdagochtend

Kosten:	**€ 41 (leden) of**
	€ 46,- (niet-leden)
Info:	**Joyce tel: 0595 - 571128**

YOGA EN MEDITATIE

Zondag 23 november 2003
O.l.v. Uf Riezebos

Deze dag doen we gerichte yoga-oefeningen die de meditatiehouding ondersteunen en de bewustwording van de wisselwerking tussen lichaam en geest versterken. We leren de concentratie gebruiken om de meditatiehouding zodanig te verbeteren dat dit de meditatie ten goede komt.

Aanvang: 10.00 uur
Einde: 17.00 uur
Kosten: € 27,50 (leden) en € 31,50 (niet-leden)

BOS EN TUIN ACTIVITEITEN

Het is heerlijk om tijdens de cursusweekenden van de Abhisamaya-alankara in de buitenlucht te werken. We kunnen je hulp goed gebruiken voor het onderhouden van het prachtige terrein. De werkzaamheden voor het onderhoud van het terrein zijn uiteraard nog belangrijker nu is besloten dat het MI Emst niet zal verhuizen!

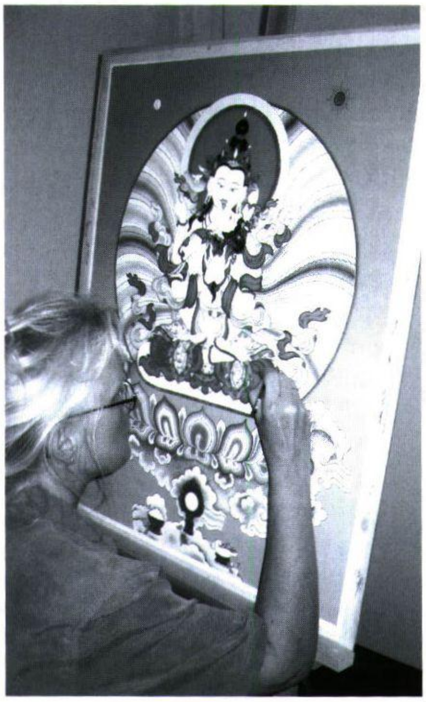
Data:
31 oktober t/m 2 november
5 t/m 7 maart 2004

De werkzaamheden vangen aan op zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen zondag om ca. 17.00 uur.

Kosten: aan deelname zijn geen kosten verbonden.
Aanvang: vrijdagavond.
Info: tel/fax privé: 020-694 04 12 (Vera Kappers) werk: 020-620 6272 (dinsdag t/m donderdag)
Aanmelding: Maitreya Iinstituut Emst: 0578-661450

SCHILDER- EN TEKENCURSUS

28 november t/m 1 december
O.l.v. Andy Weber
Onderwerp: Long-life Deities
Kosten: € 155,- voor leden en € 169,- voor niet-leden
Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: maandagmiddag na de lunch



LAMA TSONG KHAPA DAG

18 december
Lang leven initiatie in Emst
Aanvang ± 10.00 uur.

BODHISATTVA-GELOFTE UITLEG

5 t/m 7 maart 2004
Door Geshe Sonam Gyaltsen

Voor degenen die belangstelling hebben voor de leefregels van de bodhisattva-gelofte en voor degenen die overwegen deel te nemen aan de weekenden over tantra, zal eerwaarde Geshela een samenvattende uitleg geven over de belangrijkste discipline van de bodhisattva-gelofte. Hoewel de beschikbare tijd in een weekend redelijk kort is zullen we proberen de essentie van de gelofte duidelijk te maken. *Zie ook het januari-nummer van dit magazine.*

GROTE INITIATIE IN GUHYASAMAJA (HOOGSTE YOGA TANTRA)

2 t/m 4 april 2004
Door Geshe Sonam Gyaltsen

Als start van de tantrische onderwerpen die deel uitmaken van de FPMT Basis-studie Tibetaans Boeddhisme zal Geshela een grote initiatie (wang chen) geven in de "Koning der tantra's" de meditatieboeddha Guhyasamaja. Deelname uitsluitend na permissie van Geshela. Deelnemers verbinden zich tot de bodhisattva-gelofte, de tantrische geloften en het dagelijks reciteren van de Zes Zittingen Yoga. Dit weekend geldt tevens als start van de weekenden over de paden en stadia van tantra die vanaf 7t/m 9 mei zullen volgen. *Zie ook het januari-nummer van dit magazine.*

Schildering Alex van Baar

Lama Tsong Khapa

Programma Maitreya Amsterdam

Zie voor het volledige programma overzicht het vorige (juli) nummer van het MM of de programmafolder.

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DEVELOPING A PROGRESSIVE PRACTICE
Discovering Buddhism: Establishing a Daily Practice
Mondays 20.00 - 21.30
Oct 6, 13
Cost: € 45,-

TRANSFORMING DISTURBING EMOTIONS
Discovering Buddhism: Samsara and Nirvana
Mondays 20.00 - 21.30
Oct 27 Nov 3, 10, 17, 24 Dec 1, 8
Cost: € 52,50

BUDDHIST STUDY COURSE ENGAGING IN THE BODHISATTVA DEEDS
Tuesdays 20.00 - 21.30
Oct 2, 7, 14, 28, Nov 4, 11, 18, 25 Dec 2, 9
Cost: € 6,50 (per class)

"For as long as space endures, and for as long as living beings remain, until then may I too abide, to dispel the misery of the world."

MEDITATION CLASSES
These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.

Guided meditation
Mondays 19.00-19.45,
Cost: € 2,30 per class
(10 class card € 20,50)
The word "meditation" means to familiarise. In these meditation classes we become familiar with positive ways of thinking and reduce the negative, harmful imprints in our mind.

Practice sessions
Wednesdays 18.00-19.00

MEDITATION RETREAT
Oct 18 & 19
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-
Lunch: Bring your own sandwiches.

POEDJA'S (ENG: PUJAS)

Zie voor het overzicht het vorige Maitreya Magazine of de MI Amsterdam folder.

DISCOVERING BUDDHISM: RELATING TO THE SPIRITUAL TEACHER
Nov 22 & 23
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-

This course considers the role of the teacher on the spiritual path, how to find the 'right' teacher, and how to relate to that teacher once we have established a connection with them. We will discuss skilful ways to proceed if difficulties with one's teacher are experienced.

LEZINGEN

door Geshe Sonam Gyaltsen
DE VERLICHTINGSGEEST (BODHICHITTA) HET HART VAN ONZE BEOEFENING
Tijden: 14.00 - 15.30 uur
Kosten: € 8
November 8 en 29

YOGA
Annelies van der Heijden

YOGALESSEN
wekelijks 13x vanaf 9 sept t/m 17 dec (m.u.v. 7, 8 en 21, 22 okt)
dinsdagmiddag: 16.45 - 18.00 uur (bij voldoende interesse) en 18.15 - 19.30 uur
woensdagmorgen: 10.00 - 11.15 uur
Kosten: € 105,- voor 13 lessen
Opgave van te voren en nieuwe

leerlingen graag overleggen met Annelies (020-7767474).
Er is altijd de mogelijkheid een één-malige poefles te volgen voor € 9,-.

MEDITATIE

(voorafgegaan door yoga)
wekelijks vanaf 10 sept t/m 17 dec (m.u.v. 8 en 22 okt)
woensdagmorgen 9.00 - 9.45 uur
Begonnen zal worden met 10-15 minuten yoga ter voorbereiding voor comfortabel zitten.
Kosten: € 2,50 per keer of € 22,- voor 10 rittenkaart
Opgave van te voren is niet nodig.

YOGA EN SHIATSU WORKSHOP

Zondag 30 nov van 10.00 - 14.00 uur
Kosten: € 20,-

Voor vragen of meer informatie over bovenstaande programma onderdelen, neem contact op met Annelies: 020-7767474 of mail naar: anneliesnl@cs.com

YOGA, ADEM EN BEWUSTWORDING

Nellie van der Horst
woensdagavond, 20.30-21.45 uur
(geen les op 15 okt)

Voor aanmelding bel: 020-6253119.

MANTRAROLLETJES MAKEN

O.l.v. Monnik Konchog Puntshog (Ven. Jan Bijman) en Marvin de Hond
zaterdag 11, 25 okt, 8, 22 nov, 6 dec
Tijden: 10.30 - 13.30 uur
Deelname gratis

TEKENEN, SCHILDEREN, BEELDHOUWEN FEMALE DEITIES II A WORKSHOP WITH ANDY WEBER

Oct 17, 20.00 - 22.00, Talk and Slides (essential for new students)
Cost: € 10,-
Oct 18 & 19, 10.00 - 17.00, drawing instruction and meditations
Cost: € 72,50
Evening and weekend: € 77,50

Female deities have great significance in Tibetan Buddhism. In this workshop, Andy will explore the symbolism of the female aspects; he will work with new students on drawing either White or Green Tara, and with more experienced students will concentrate on dakinis and offering goddesses.

TEKENMIDDAG

O.l.v. MALOU SAAT
zaterdag 11 okt, 8 nov, 13 dec
Tijd: 12.00 - 17.00 uur
Bijdrage onkosten: € 5,- per keer
Materiaal moet je zelf meenemen. Nodig is: een lineaal, potlood HB of (bij voorkeur) een vulpotlood HBm dikte 0.5 mm en papier (A3).

'DRIE-DIMENSIONEEL'

O.l.v. Lies Gronheid
vrijdag 31 okt, 28 nov, 12 dec
Tijd: 11.00 - 17.00 uur
Kosten: € 15,- per keer
Voor informatie bel haar op 020 627 0602.

TIBETAANSE TAALLES

O.l.v. Tsewang Namgyal
Nieuwe opzet!

Door ervaring weten we dat mensen om verschillende redenen het Tibetaans willen leren. Sommigen willen vooral leren spreken omdat zij naar Tibet gaan of sponsorkinderen willen opzoeken. Anderen willen (ook) leren lezen en schrijven en nog anderen willen Dharma-teksten vertalen. Om tegemoet te komen aan al deze wensen beginnen wij met het volgende systeem:

Er worden drie soorten lessen aangeboden:

A1) Tibetaans voor toeristen:
hiermee leer je snel eenvoudig Tibetaans spreken, maar niet lezen of schrijven. De woorden zijn in normaal Europees schrift gespeld. De serie bestaat uit vier studieblokken van een half jaar. Elk blok heeft een apart thema, bijvoorbeeld 'reizen', of 'winkelen'. Elk half jaar, sept. t/m dec. of jan. t/m juni, kunt u instappenen bij het begin van een nieuw blok. De deelnemers ontvangen cassettes van de conversatie-lessen om thuis te kunnen oefenen.

A2) Ka Kha Ga (= A,B,C op z'n Tibetaans):
nieuwe studenten, die later ook lezen en schrijven' met de middengroep (B) willen volgen, leren het alfabet en de basisuitspraak o.l.v. oudere studenten waarna zij aan de andere lessen kunnen deelnemen.

B) Middengroep:
mensen die het lezen en schrijven al machtig zijn gaan vanaf de eerste les verder met het tekstboek. Dit seizoen cursusboek 3. Aan de hand van tekstboeken en cassettes wordt gewerkt aan het beter lezen en schrijven, eenvoudige grammatica en het opbouwen van een woordenschat.

C) Gevorderden:
hier wordt er aan het vertalen van een Dharma-tekst uit het Tibetaans gewerkt.

Tijden: **A1): 16.30 - 18.00 uur**
A2): 16.30 - 18.00 uur (o.l.v. een oudere student)
B): 18.30 - 19.45 uur
C): 20.15 - 21.45 uur
Kosten: **€ 105,- voor 7 lessen van 1 serie.**
Bij volgen van 2 series tegelijk samen € 160,-

Data: **13, 27 okt., 10, 24 nov., 8 dec.**

Programma najaar Maitreya Groningen

Inmiddels is ook in Groningen het najaarsprogramma weer van start gegaan. Het programma bestaat net als vorig jaar uit een maandelijkse lezing op de derde woensdag van de maand door ven. Kaye Miner:
- 17 September, Boeddhisme en management
- 15 Oktober, Boeddhisme en psychologie
- 19 November, Boeddhisme en globalisering
- 17 December, Boeddhisme en milieu.

Verder gaan we door met de meditatieavonden door Jacoba Postma, waarin gebruik gemaakt wordt van een transcript van Geshe-la over de stadia van het pad naar verlichting en zijn er boekbesprekingavonden door Anne Veen, die dit seizoen gaan over onderdelen van het achtvoudige pad.

Achter de schermen wordt er intussen gewerkt aan de voorbereiding voor het programma "discovering buddhism" en de verwachting is dat we daar voorjaar 2004 mee kunnen gaan starten. Het programma, dat door ervaren FPMT-leraren over de hele wereld werd ontwikkeld, is bedoeld voor diegenen die serieus kennis willen maken met het boeddhisme, maar voor wie het volgen van de FPMT Basisstudie, het programma zoals dat door Geshe Sonam Gyaltsen in Emst wordt gegeven, om een of ander reden niet haalbaar is. Het programma "discovering buddhism" is eenvoudiger en is zodanig opgezet dat: informatie, uitleg, gelegenheid tot het stellen van vragen en meditatie worden geïntegreerd. Inmiddels zijn er 14 onderwerpen waarvoor les materiaal is ontwikkeld. In Groningen zullen we dit Engelstalige-cursusmateriaal gebruiken, maar de avonden zelf zullen in het Nederlands worden gegeven. De bedoeling is dat Jacoba Postma het spits af zal bijten met het eerste onderwerp: "Mind and it's potential" en dat Anne Veen het tweede hoofdstuk: "How to meditate" voor zijn rekening zal nemen.
We hopen dat studiegroep Groningen hiermee straks een groeiende groep noorderlingen van dienst kan zijn en op deze manier een bijdrage zal leveren aan de verspreiding van de Dharma.

Beelden van verlichting

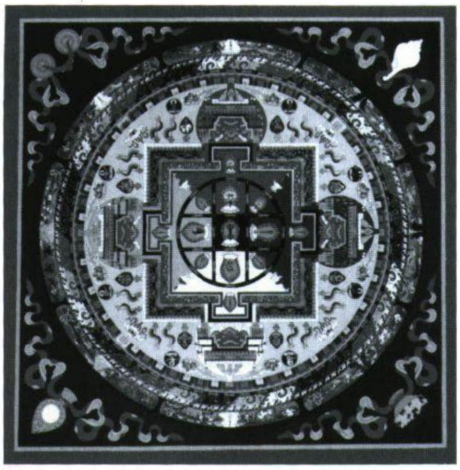
Op de open dag van 7 september j.l., werd een bijzondere thangka- en beeldententoonstelling geopend in het Maitreya Instituut op de Brouwersgracht 157/159 te Amsterdam.

Alle werken zijn van de hand van 15 studenten van Andy Weber, die enkele malen per jaar in zowel Emst als Amsterdam lesgeeft in het maken van traditionele Tibetaans-boeddhistische rolschilderingen.
Twee van zijn leerlingen verzorgen maandelijks een workshop in het Maitreya Instituut te Amsterdam: Lies Gronheid begeleidt een groep die driedimensionaal werk maakt en Malou Saat begeleidt een groep die tekent en thangka's schildert.

Letterlijk betekent het woord thangka: verzameling van letters, vastgelegde boodschap. Dat thangka's meer zijn dan decoratieve plaatjes, ziet de toeschouwer wel, maar om de boodschap te ontcijferen is meer kennis nodig. Het ontcijferen van de boodschap komt niet op de eerste plaats: de allereerste bedoeling van een thangka is dat de afbeelding het hart raakt, de toeschouwer 'iets doet' en daardoor nieuwsgierig maakt naar die boodschap.

Een thangka dient daarnaast verschillende doelen:

1. Ze zijn een hulp bij het onderricht. Vroeger legden rondtrekkende monniken de mensen in de dorpen de Dharma uit aan de hand van thangka's, die ze opgerold met zich meedroegen
2. Ze zijn een hulp in de meditatie
3. Ze zijn een hulp bij het onthouden van de overleveringslijnen
4. Ze worden gebruikt om de eigenschappen van de afgebeelde boeddha's aan te roepen



De expositie is te zien tot 31 oktober.

Openingstijden:

maandag	18.00 - 20.00 uur
dinsdag	12.00 - 20.00 uur
woensdag	12.00 - 19.30 uur
do. en vr.	12.00 - 17.30 uur
zaterdag	10.00 - 17.30 uur.

Activiteiten Maitreya Amsterdam

Vrijwilligersdag zaterdag 28 juni jl.

Als goede gewoonte proberen we minimaal 1x per jaar iets leuks te organiseren voor onze vrijwilligers als dank voor hun tomeloze inzet. Dit jaar werd het Maitreya Instituut in Emst bezocht. Voor een aantal mensen een totaal onbekende plek en voor anderen hun tweede thuis. In Emst aangekomen heeft de nieuwe directeur Kaye Miner iets verteld over de historie en de toekomstplannen van het Instituut. Het zijn interessante tijden!

Na een smakelijke lunch heeft Rob de Bont ons meegenomen voor een heerlijke frisse wandeling naar het vennengebied en we komen graag terug om het vervolg hiervan te doen!

Nogmaals veel dank Rob voor je tijd en begeleiding.
Alsof we nog niet genoeg verwend waren zag onze eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen nog kans persoonlijk nader kennis te maken met een aantal studenten en hij dankte ons voor onze komst. We hopen dat veel mensen weer snel de weg naar het Maitreya Instituut in Emst zullen vinden en kennis zullen maken met het bijzondere programma wat daar geboden wordt. Ik wil hierbij alle chauffeurs en medewerkers bedanken voor de zeer geslaagde dag.

Annelies van der Heijden

Vaste medewerkers MI Amsterdam.

Annelies van der Heijden

De vrijwilligersdag in juni 2003, Maitreya Instituut Emst, onder leiding van Rob de Bont.

Annelies van der Heijden

Klusjesweekend in Maitreya Instituut Amsterdam.

Klusjesweekend 5 en 6 juli jl.

Op zaterdagmorgen 5 juli, de dag nadat de intensieve "city retreat" was afgelopen, begonnen we met ons "klusjesweekend" naar een idee van Henning en Annette. Meestal gebeuren de klusjes in het centrum tussendoor en veelal individueel, maar het leek veel beter om dit eens te bundelen. Uiteraard werd eerst stilgestaan bij de motivatie en vervolgens werden de taken verdeeld. We troffen het bijzonder met het weer waardoor de tuinklussen, het verven van de muren, het plaatsen van een nieuwe schutting en plantenbakken, zonder obstakel werden volbracht, wat een geweldige vooruitgang is!
De binnenklusjes waren misschien wat minder spannend, maar het is ontzettend gewaardeerd dat ook die zijn aangepakt. Wat een genot om nu de bijzonder overzichtelijke voorraadkast of de tuin in te lopen en te weten dat alle vergeten hoekjes aangedaan zijn. Heel erg veel dank aan Annette (coördinatie en voorbereiding), Mattie, Lex, Marvin, Lesley, Eleanor, Bart, Georgiana (+ heerlijke cake), Maud, Jasmina, Sun en iedereen die ik hier vergeet.........en ik hoop tot volgend jaar.
Het klusjesweekend werd op zondagmiddag 6 juli op bijzondere wijze afgesloten met een Goeroe Poedja ter ere van de verjaardag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, gevolgd door het reciteren van "The Noble Mahayana Sanghata Sutra". Dit laatste was op verzoek van Lama Zopa Rinpochee om obstakels voor de uitvoering van het Maitreya Project uit de weg te ruimen. We danken hierbij Mark voor de verfrissende keel smerende dranken en Ven. Kaye die ons door de 78 pagina's van de soetra in bijna 3 uur heeft begeleid....Toen kon in Maitreya Amsterdam de vakantie voor een aantal mensen beginnen.

Annelies van der Heijden

Marvin de Hont tijdens het klusjesweekend.

Annelies van der Heijden

Uitleg over Discovering Buddhism door Ven. Kaye Miner.

Annelies van der Heijden

Malou Saat en Paula de Wijs op de open dag, 7 september jl.

Open dag zondag 7 september jl.

Voor alweer de vijfde maal werd het nieuwe studie seizoen voorafgegaan door een Open Dag. Er waren veel andere openingen en bezigheden in de Jordaan en omgeving, maar gelukkig wisten ook dit jaar weer bijna 300 mensen de weg naar het Maitreya Instituut aan de Brouwersgracht te vinden. Het programma was gevarieerd met open lessen Tibetaanse Taalles, Yoga, Poedja-uitleg, begeleide meditaties en een inleidend praatje over het studieprogramma "Discovering Buddhism". Bovendien dit jaar weer meer "modern" geoutilleerd met voorlichtingsvideo's over Discovering Buddhism en cd-roms over diverse FPMT-projecten. Daarnaast trok de officiële opening van de expositie "Beelden van Verlichting" veel bezoekers en deze werd op bijzonder aantrekkelijke en kundige wijze ingeleid door de (mede) organisator Malou Saat. Ook hier wil ik graag alle vrijwilligers weer bedanken voor hun inzet en ik wens iedereen een inspirerend, leerzaam en zeer plezierig komend studie- en vrijwilligersjaar toe!

Annelies van der Heijden

First Impressions

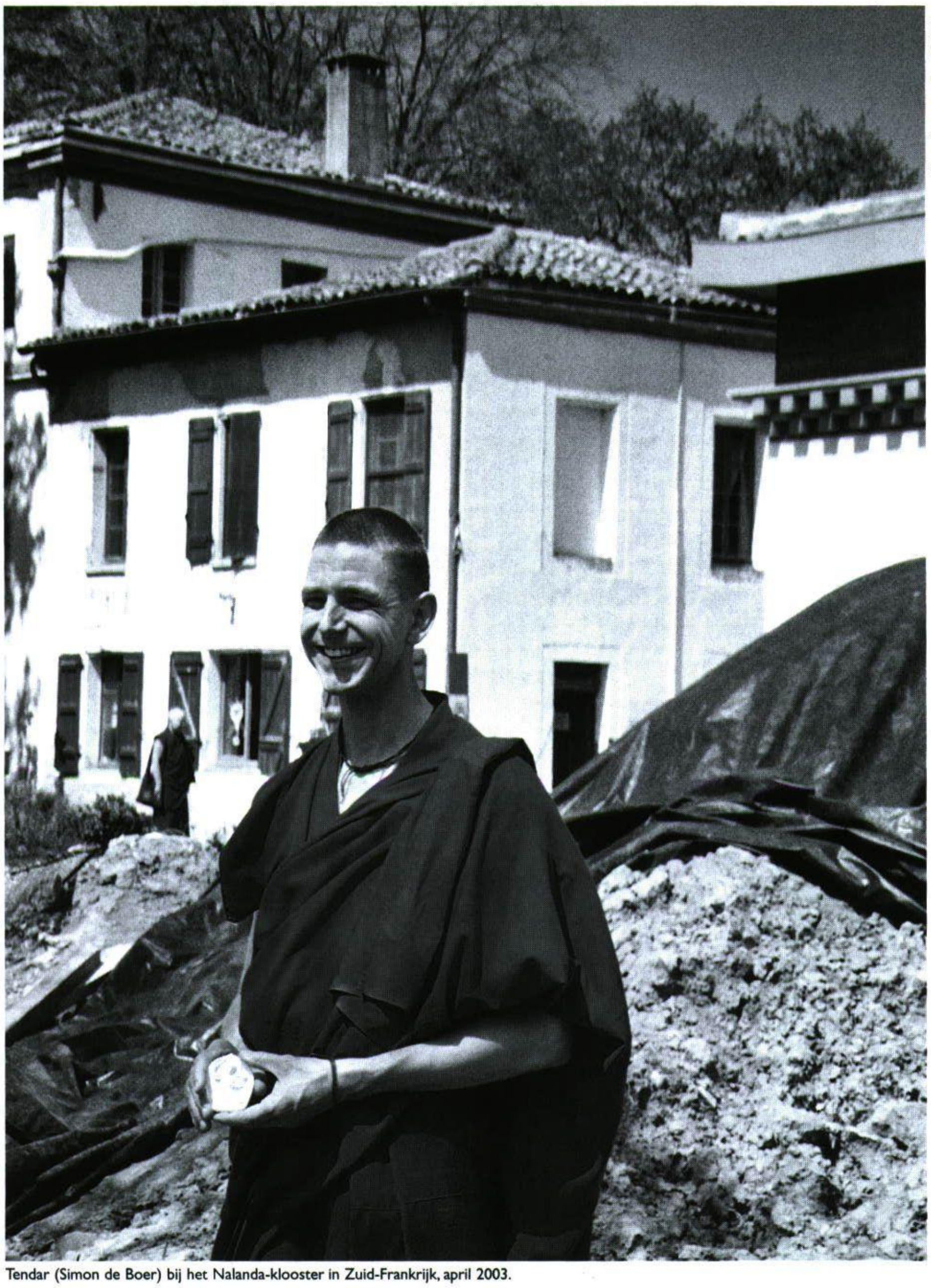
Elk jaar organiseren de derdejaarsstudenten van de Hoge School in Holland een introductie dag in Amsterdam voor de beginnende eerstejaars studenten. Ze lopen door Amsterdam, doen een rondvaart en bezoeken allerlei leuke en interessante plekken - waaronder dit jaar ook het MI op de Brouwersgracht! Op twee middagen in de eerste week van september kwamen zo'n 600 studenten naar ons toe om even in de meditatieruimte te zitten. Een van onze vrijwilligers hield een kort praatje over het Instituut en het Tibetaans boeddhisme en de meeste groepen deden ook mee aan een meditatie van twee minuten. Het lijkt weinig, maar voor sommige jonge mensen leek die twee minuten een eeuwigheid! Het was heel opvallend hoe verschillend de groepen waren – wat het heel uitdagend maakte voor degene die het praatje moest houden en voor de receptiemedewerkers. Het waren inspannende maar bijzonder leuke middagen voor ons allemaal.

Paula de Wijs

Annelies van der Heijden

Entree MI Amsterdam.

Het Nalanda Klooster



Annelies van der Heijden

Tendar (Simon de Boer) bij het Nalanda-klooster in Zuid-Frankrijk, april 2003.

Nalanda is een klooster voor monniken in de Gelugpa-traditie. Het is in Europa het enige klooster voor monniken in de FPMT. Andere opties als monnik zijn er niet veel. In de FPMT is er een gemeenschap in Australië. In Italië in het Lama Tsong Khapa Instituut woont een aantal monniken (het merendeel in verband met het zevenjarig studieprogramma) en in India is er een FPMT-huis met monniken in het Sera-klooster. Nonnengemeenschappen zijn er in onze traditie in Australië (Chenrezig Instituut), Taiwan, Italië en Canada. Goede plaatsen voor monniken en nonnen groeien langzaam.

In de zeventiger jaren was een aantal Westerse boeddhisten erin geïnteresseerd om monnik of non te worden. Het begon met Zena Rachevsky, die later een erg belangrijke rol speelde in de totstandkoming van Kopan. De eerste monniken en nonnen hadden vrijwel geen bezittingen en zwierven een beetje. Zo verbleven ze soms in lege schuren in de buurt van Dharamsala of Kathmandu, afhankelijk van waar lessen waren, of ze een permit van India of Nepal hadden of waar ze konden mediteren. Lama Yeshe had soms erg te doen 'met zijn kinderen' en vond dat er een plaats moest komen waar monniken "thuis" konden zijn. Nalanda was de eerste verwerkelijking van dat idee.

In 1981 richtten Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee Nalanda op, vlakbij Lavour in de buurt van Toulouse. Een oude boerderij in een mooie vallei met oude bomen. Het was niet de bedoeling meteen een Tibetaans klooster na te bootsen, maar een plaats te bieden aan Westerse monniken in de Gelug-raditie en aan te sluiten bij wat zij nodig hadden. Het begon met twee monniken, Adrian Feldman, die nu in Mongolië les geeft en Roger, de huidige assistent van Lama Zopa Rinpochee. Later kwamen er meer en het aantal monniken heeft daarna altijd gevarieerd van 3 tot gedurende een zeer korte periode 25.

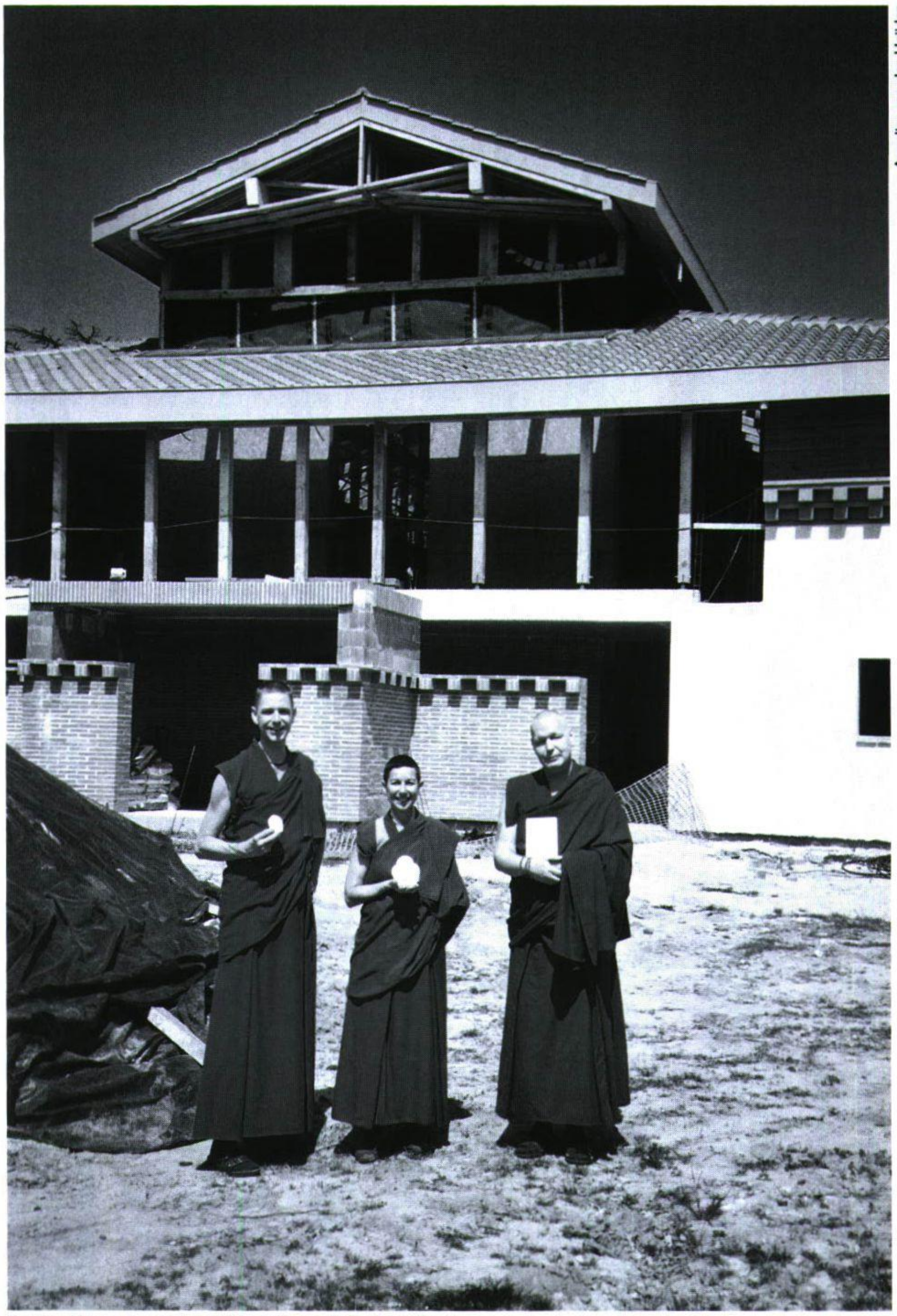
Nalanda heeft meerdere leraren gehad van wie Geshe Jampa Thegchog de meeste indruk maakte. Hij gaf les van 1980-1991 en is momenteel abt in Sera Je. Vele monniken en nonnen uit die periode (in die tijd was er hier in de buurt een kleine nunnery) zijn nu veelgevraagde leraren binnen en buiten de FPMT en bekende schrijvers. Toen Geshe Thegchog vertrok gingen ook vele monniken en nonnen huns weegs.

Zes jaar geleden waren er slechts vijf monniken, momenteel zijn er dertien die Nalanda als basis hebben en een aantal anderen die thuis wonen maar regelmatig langs komen. Sinds 1999 wordt er gewerkt aan uitbreiding: een nieuwe gompa, 16 nieuwe kamers, inclusief voor gehandicapte of zieke monniken, een nieuwe eetzaal en keuken en ruimte voor enkele andere voorzieningen. Momenteel is er slaapruimte voor ongeveer 25 mannen en

met al de vrijwilligers voor de nieuwbouw zit Nalanda momenteel vol. Eind 2004 kan als de financiën het toelaten dit nieuwe gebouw in gebruik worden genomen en kan er begonnen worden met het bouwen van meer stoepa's, een wens van Lama Zopa Rinpochee.

Echter, stenen vormen een ordinair gebouw, ook al wordt het mooi en ecologisch gebouwd. Waar het om gaat zijn mensen die meer en meer Dharma proberen te realiseren in hun bewustzijn op weg naar verlichting en boeddhaschap. Allereerst vormt Lama Zopa Rinpochee een belangrijke inspiratiebron voor de meeste bewoners, ook al zien ze hem weinig. Daarnaast vormen de lessen van Geshe Lobsang Jamphel een zeer belangrijke bijdrage. Alle vrijwilligers hebben de mogelijkheid deze lessen bij te wonen. Dit vormt het belangrijkste deel van het programma van het klooster, naast lessen van andere Tibetaanse en Westerse leraren die regelmatig langs komen.
Voor retraitanten, vrijwilligers en mensen die zich oriënteren op het monnik zijn worden meditaties georganiseerd, persoonlijke begeleiding gegeven en daarnaast kunnen ze poedja's bijwonen. Veelal is er 's ochtends de Goeroe-poedja en er is zeker elke avond een poedja. Voor zieken of mensen die net gestorven zijn worden soms speciale Offeranden aan de Medicijnboeddha of Tara-offeranden georganiseerd.

Een gemeenschap vormen met monniken en vrijwilligers is niet eenvoudig. We delen dezelfde leer en proberen dit in de praktijk te brengen, we hebben dezelfde leraar/ leraren, er is een zeker respect voor elkaar en het is duidelijk dat we elkaar nodig hebben. Lama Yeshe zei eens: "Het is erg gemakkelijk je wijding op te geven. Monnik blijven is niet zo gemakkelijk. Daar zorg voor dragen is geen gemakkelijk werk". Met alle voorschriften die we hebben beloofd te zullen houden, zoals de bodhisattva-



Annelies van der Heijden

Ven. Kaye Miner op bezoek in het Nalanda-klooster bij Tendar en Sherab.

gelofte, tantrische geloften en de gelofte voor monniken en nonnen, de pratimoksha-geloften, vinden overtredingen gemakkelijk plaats. De So Djong, een collectieve biecht, is daarom belangrijk. Samen een Sangha vormen, een plaats waar minimaal vier volledig ingewijden bijeen zijn, is daarvoor noodzakelijk.

Samen lessen volgen, discussieren, de Vinaya bestuderen, zowel andere monniken als vrijwilligers waarderen in een situatie waarin je de anderen niet zelf hebt uitgekozen en waarin er volop gelegenheid is om Dharma (bijvoorbeeld vrijgevigheid, geduld en volharding) te praktiseren, daarmee jezelf te verrijken en een traditie voor de toekomst levend houden. Waar goede gewoonten met het oog op geluk in toekomst kunnen worden versterkt en verleidingen van andere gewoonten in jezelf als monnik kunnen worden gereduceerd door Dharma-beoefeningen. Waar jonge monniken steun ondervinden van oudere monniken. In het verleden ontbrak het nogal aan goede support, waardoor ook veel monniken en nonnen hun geloften terug gaven. Maar Nalanda is ook nieuwe wegen vinden in het Westen om een bijdrage te leveren aan de instandhouding van de Dharma. Waar de Sangha goed functioneert, daar zal de Dharma floreren. Lama Yeshe zei eens: "Voor Tibetanen zijn jullie witte koeien, voor westerlin-

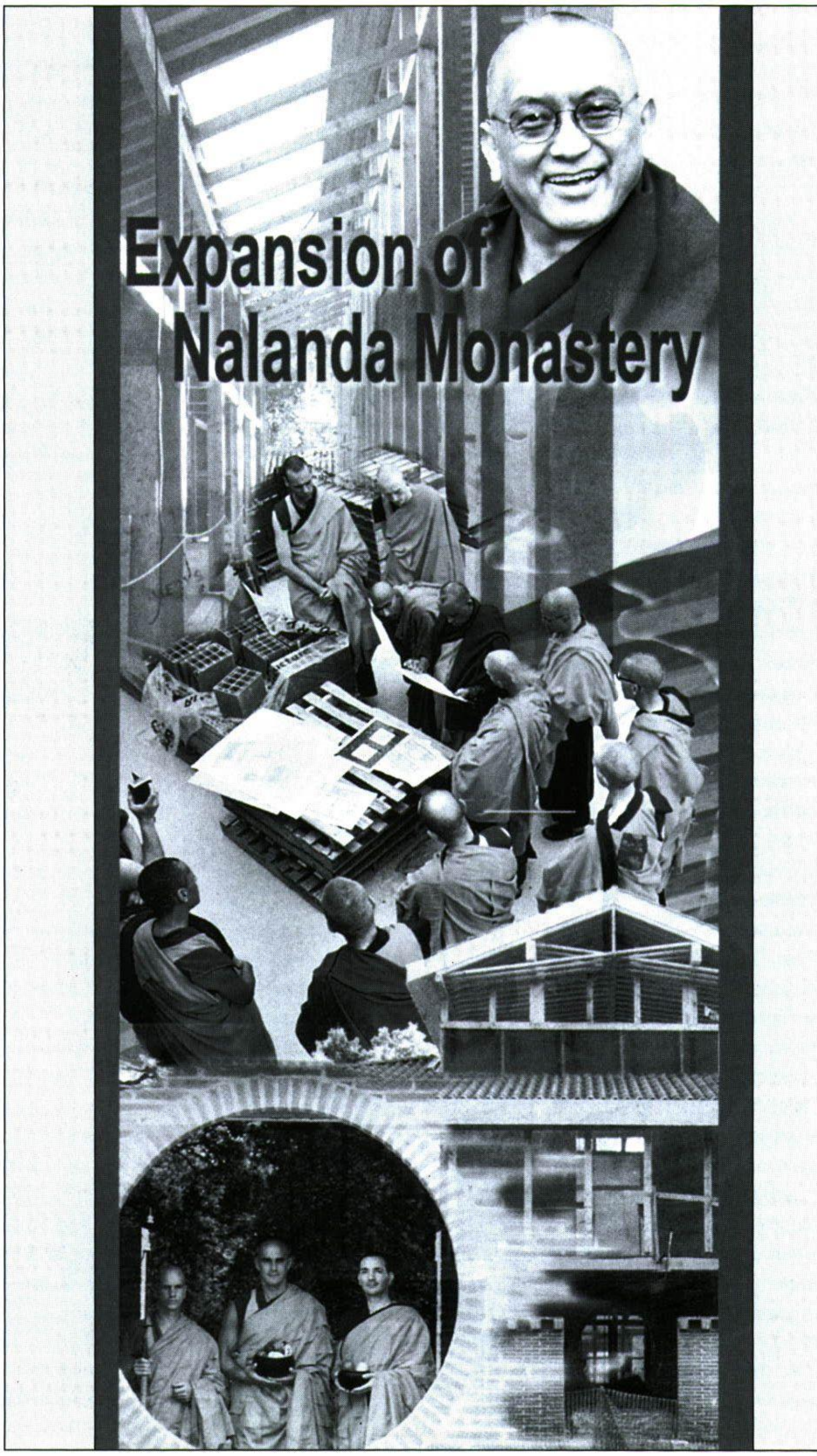
gen Hare Krishna's. Wij moeten onze eigen categorie creëren." Daarom richtte hij binnen de FPMT de IMI voor monniken en nonnen op. Hij kon niet alleen voor zijn monniken en zijn nonnen zorgen. Ze moesten elkaar gaan helpen. Dat gebeurt in de praktijk ook: het meeste geld wat binnenkomt bij het fonds dat individuele monniken en nonnen kan ondersteunen komt van andere monniken of nonnen.

In de eetzaal kon een goed verstaander de afgelopen twee maanden Tibetaans, Russisch, Pools, Tsjechisch, Duits, Nederlands, Engels, Frans, Spaans en Italiaans horen. Het Nederlands werd verzorgd door de monniken Sherab, Tendar en Nyima (een Colombiaanse Nederlander) en drie vrijwilligers Toine, Maarten en Jampa. Dit jaar verbleven er drie verschillende Nederlandse vrouwen in het gastenhuis tegenover Nalanda om in Nalanda hun tsa-tsa oefeningen te doen of om te schilderen in de workshop en twee mannen kwamen hier voor retraite. Wat Nalanda meer voor Nederlanders kan betekenen is het doen van speciale poedja's of opname in de toewijdingslijst die we dagelijks voorlezen voor de poedja. Ook is er een workshop waar mallen gemaakt worden die dienen om tsa-tsa's, ofwel kleine boeddhabeelden, te maken. Lama Zopa Rinpochee geeft regelmatig dit soort oefeningen aan studenten en derhalve worden de mallen van over de hele wereld besteld.

We zijn ontzettend fortuinlijk om zo goed als mogelijk in de geloften van monniken of nonnen te kunnen leven. We hopen dat Nalanda ten behoeve van alle voelende wezens van betekenis kan zijn en in de toekomst veel voor leken kan blijven betekenen en dat leken-boeddhisten respect voor de Sangha blijven opbrengen en voor hen blijven zorgen.

Door Tendar (Simon de Boer)

Voor meer informatie over Nalanda kunt u contact opnemen met:
Nalanda Monastery,
Rouzegas, Labastide Saint Georges,
81500 Lavaur.
Tel. 00 33 5 6358 02 25.
Email: nalanda@compuserve.com
Website: nalanda-monastery.org.



Tibet nieuws

INDIA STIMULEERT BEZOEK AAN BOEDDHISTISCHE PLAATSEN

De regering van India heeft onlangs besloten de belangrijkste boeddhistische plekken met een spoorlijn te verbinden. Het project is om toerisme naar die plaatsen te bevorderen. Er wordt hiervoor 3,6 miljard roepies (zeven miljoen US dollars) uitgetrokken. De verbinding moet over acht jaar klaar zijn.

NOG TWEE GRENSPOSTEN TUSSEN NEPAL EN TIBET

Nepal en China hopen meer inkomsten uit handel en toeristen te realiseren door de heropening van twee oeroude grensposten. Er zijn ook afspraken over helicoptervluchten vanuit Nepal naar een belangrijke hindoe-pelgrimsoord in Tibet (waarschijnlijk Mt. Kailash).
Een akkoord is al getekend door de beide landen, men wacht nu op een laatste fiat van Beijing. Een recente afspraak over de opening van een grenspost tussen Tibet en Sikkim, dat onder Indiaas bewind is, heeft Nepal aangemoedigd deze stap te nemen. Volgens officiële cijfers importeert Nepal per jaar goederen ter waarde van US $83,3 miljoen via de huidige Kodari grenspost met Tibet waardoor het land zo'n $20 miljoen aan invoerrechten opstrijkt.
De twee voorgestelde grensposten komen bij Kerung en Nangpa La, repectievelijk 224 kilometer en 268 kilometer ten noordoosten van Kathmandu. Beide zijn oeroude caravanroutes tussen Nepal en Tibet. Honderden jaren geleden kwamen de Sherpas, het bergvolk dat zo bekend is vanwege hun rol tijdens de expedities op Mount-Everest, over de Nangpa La pas tijdens hun migratie naar Nepal.

NEPAL BLIJFT BIJ HET "EENCHINA BELEID"

Niet verwonderlijk heeft de Eerste Minister van Nepal bevestigd dat zijn land het "Een China-Beleid" volgt en geen anti-China activiteiten zal dulden. Het belang van handel met China is duidelijk voor Nepal (zie artikel hierboven). De aangehaalde vriendschapsbanden tussen de twee landen heeft steeds vervelender consequenties voor de Tibetaanse vluchtelingen in Nepal. Zij worden niet alleen verboden politieke activiteiten te ondernemen, ook religieuse festivals en bijeenkomsten bij heilige plaatsen worden afgelast door de regering. Het aanhouden en terugsturen van gevluchte Tibetanen die de bergpassen net getrotseerd hebben, zoals in het vorige MM werd vermeld, maakt deel uit van hetzelfde beleid. Het ICT (International Campaign for Tibet) voert momenteel een handtekeningenactie tegen de politiek van Nepal ten aanzien van gevluchte Tibetanen.

UNESCO VRAAGT CHINA DE ONTWIKKELING VAN LHASA TE HERZIEN

Een comité van de UNESCO (een afdeling van de VN) heeft de Chinese autoriteiten verzocht de stadsontwikkelingsplan voor Lhasa te herzien. Gevraagd werd "de negatieve invloed van deze ontwikkeling op de World Heritage waarde van deze plaats" te keren. Ook werd er beroep op de regering gedaan om alle overblijvende historische en traditionele gebouwen in Lhasa te beschermen. UNESCO en ICOMOS (International Council on Monuments and Sites) voerden missies naar Lhasa uit in oktober 2002 and april 2003.
Deze werden uitgevoerd nadat de VN veel klachten en urgente verzoeken van groepen en individuen had ontvangen om iets te doen aan het slopen van huizen en andere gebouwen in Lhasa en de gedwongen uitzetting van de bewoners ervan. Naast het oude stadscentrum zijn ook het Potalapaleis, de Jokhang Tempel en het Norbu Lingka Zomerpaleis tot "World Heritage Site" benoemd.

ECO-INFO OVER TIBET

De DIIR (Department of Information and International Relations) van de Tibetaanse regering in ballingschap heeft een rapport uitgegeven over de staat van het milieu in het huidige Tibet. Dit rapport heet "Tibet 2003: State of the Environment: A Roadmap for Collaborative Development". In zijn voorwoord noemt de Kalon Tripa, Professor Samdhong Rinpochee, het rapport een "positieve wegwijzer" die als goede basis kan dienen voor meer samenwerking op meerdere fronten. Hij zei dat zorg voor het milieu en de noodzaak voor milieubescherming twee belangrijke gebieden zijn waar de ideeën van Beijing en de regering in ballingschap elkaar raken.
Het rapport maakt duidelijk dat hoewel de Chinese regering de laatste tijd een milieuvriendelijker beleid voert, de enorme ontwikkelingsprojecten zoals de spoorlijn, de olie- en gasleidingen, de petrochemische industriële projecten, hydrodammen, militaire complexen en het bouw van nieuwe steden voor de miljoenen migranten uit China te veel van de fragiele eco-systeem van Tibet vragen. Aangeraden wordt, deze door kleinschaliger projecten te vervangen. Ook wordt voorgesteld dat projecten ontwikkeld worden die de locale Tibetaanse bevolking helpen in plaats van alle winsten naar China te laten afvloeien. Er wordt aangeraden de plannen waarbij goud, koper of chromiet gewonnen worden en veel hydrodammen gebouwd en gepland zijn nogmaals te toetsen aan veiligheidseisen, omdat voor desastreuze gevolgen wordt gevreesd.
Er wordt gesproken over het verlies van biodiversiteit en graslanden, met als gevolg de vreselijke watersnoden die Zuidoost-Azië teisteren. De voorgestelde dam aan de Megoe Meer (Tib: Megoe Tso-Ring, Ch:Mugecuo) zal US $300 miljoen kosten. Op een hoogte van 4.000 m is dit meer omgeven door 30 kleinere meren. Het meer is een boeddhistisch heiligdom en is ook als bijzonder waardevol bekend bij ecologen, geologen, botanici en fotografen.
Onlangs beweerden Chinese milieudeskundigen dat zij het project hadden goedgekeurd omdat ze onder druk werden gezet. Dit stond in een rapport dat recentelijk is uitgelekt. De deskundigen mochten slechts een dag naar het gebied rond het meer; sommigen hebben het meer niet eens gezien. Toch moesten zij hun goedkeuring geven aan de bouw van

een reusachtige dam aldaar. Ambtenaren vertelden hen dat hoewel zo'n dam van een ecologisch standpunt bezien geen goed idee was, deze er toch moest komen. De wetenschappers van China's Environmental Protection Agency en het Sichuan Environmental Protection Bureau hopen nu dat het project niet doorgaat en ze waarschuwen onder andere voor problemen met aardbevingen in dat gebied.
Tibet heeft 30% van het water op het grondgebied dat door het Volksrepubliek wordt geregeerd. Water is kostbaar als bron van elektriciteit, maar ook voor de boeren in de droge gebieden in China.
Om het hele rapport van de DIIR te lezen, stuur een email naar:
ecodesk@diir.gov.tibet.net

De Chinese regering heeft ook een rapport geschreven over hetzelfde onderwerp. Het heet "Ecological Improvement and Environmental Protection in Tibet" en kan gevonden worden op: www.china-embassy.org/eng/44226.html.
Het Tibet Justice Center in Berkeley, Californië, houdt de situatie van het milieu in Tibet scherp in de gaten. Rapporten kunnen gelezen worden op: www.tibetjustice.org.
Op een andere site, deze van de Australia Tibet Council, staat het stuk "Who Owns Tibet's Gold?", te lezen op www.atc.org.au.

NIEUWE VLUCHTROUTE GEOPEND

Niet een vluchtroute voor vluchtelingen deze keer, maar een nieuwe route voor Chinese toeristen waardoor ze makkelijker Tibet kunnen bezoeken. China Southern Airlines is begonnen met de route Guangzhou (Canton) - Lhasa, waardoor de kosten voor deze groep toeristen aanzienlijk wordt verlaagd.

NUCLEAIRE BASIS OPEN VOOR TOERISTEN

Volgens Xinhua, het persbureau van de Chinese staat, heeft dat land haar eerste nucleaire onderzoek- en productiefaciliteit voor het ontwikkelen van atoom- en stikstofbommen in een museum veranderd en voor toeristen geopend. Deze faciliteit, in het Tibetaans stadje Xihai in wat nu Qinghai provincie heet, werd in 1958 gebouwd en werd dertig jaar lang gebruikt om nucleaire wapens te ontwikkelen. Na jaren schoonmaken enz. is de plek nu veilig, volgens Xinhua.
Volgens Tibetaanse bronnen, heeft de Volksrepubliek nog een raketbasis in gebruik in Tibet welk een grote dreiging voor onder andere India vormt. Mevrouw Dolma Gyari, Deputy Speaker van het Tibetaanse parlement in ballingschap, zei dat er lange afstandsraketten in Tibet staan met een bereik van 4.800 km, waardoor heel India kan worden geraakt. Er zijn ook CSSO raketten met een bereik van 12.800 km die heel Azië en delen van Europa kunnen treffen.
Naast de raketbases, vertelde ze, heeft China een belangrijke nucleaire academie in Tibet opgericht, die de Negende Academie wordt genoemd.

EUROPEES PARLEMENT BEOORDEELT SINO-TIBETAANS DIALOOG

De Tibet Intergroup van het Europees Parlement (E.P.) kwam in Brussel bij elkaar om de verhouding tussen de Tibetanen in ballingschap en de Volksrepubliek China te beoordelen. Op 6 juli 2000 werd een resolutie aangenomen in het E.P., waarin een oproep aan de lidstaten werd gedaan om serieus na te denken over de mogelijkheid de Tibetaanse regering in ballingschap als legitieme vertegenwoordiger van het Tibetaanse volk te erkennen, indien er binnen drie jaar geen afspraken over een nieuw status voor Tibet door de Tibetanen in ballingschap en Beijing was ondertekend.
De laatste tijd zijn er door een Tibetaanse delegatie twee bezoeken aan China gebracht (zie vorige MM). In verband hiermee besloot de Tibet Intergroep de ontwikkelingen af te wachten en geen onnodige druk op te voeren. In plaats daarvan zal er gesproken worden over hoe het proces van dialoog kan worden geholpen.

CHINA PROTESTEERT TEGEN BEZOEK DALAI LAMA AAN DUITSLAND EN VS

In juni reageerde Beijing boos op een ontmoeting tussen de Z.H. de Dalai Lama en de Duitse minister van Buitenlandse Zaken Joschka Fischer. Het Chinese Ministerie van Buitenlandse Zaken zei "China eist dat Duitsland blijft bij haar standpunt dat Tibet een onlosmakelijk deel van China is en garandeert dat een dergelijk incident niet zal worden herhaald." In de verklaring stond verder dat China "tegen ontmoetingen is door ambtenaren van welk land dan ook met de Dalai Lama onder elk voorwendsel of in elk vorm..." Bijna dezelfde bewoording werd gebruikt eind augustus, toen China tegen het bezoek van de Dalai Lama aan de VS in september protesteerde. China vroeg de VS het bezoek te verbieden. Verwacht wordt, dat Zijne Heiligheid de Amerikaanse President George W. Bush en de Secretary of State Colin Powell zal ontmoeten tijdens zijn bezoek aan Washington.

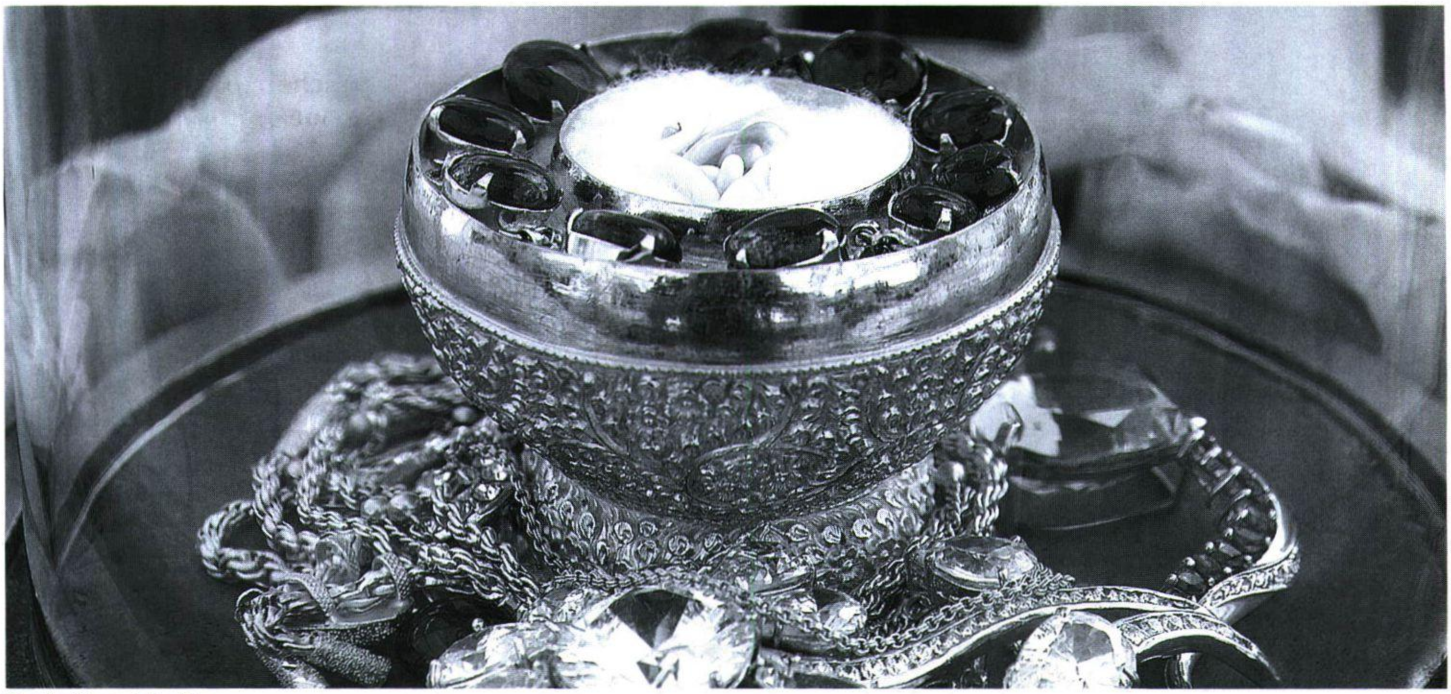
Z.H. de Dalai Lama is in Washington voor de tweede herdenking van de aanslagen van 11 september 2001. Hij neemt deel aan een herdenkingsceremonie in de National Cathedral aldaar.

ARME JEUGD DOELWIT CHRISTELIJKE MISSIONARISSEN

Uit Tibet komen rapporten dat christelijke evangelische missionarissen hun activiteiten in Lhasa en elders in het land hebben uitgebreid. Hoewel Tibetanen erkennen dat de hulp die door de vele charitatieve projecten aangeboden wordt welkom is, beginnen ze alle buitenlandse projecten nu te verdenken van het willen bekeren van de jeugd. Dit is dan ook een bron van zorg voor de niet-evangelische organisaties die in Tibet werkzaam zijn, want er is nu tegen hen ook een wantrouwende houding ontstaan.

Door Paula de Wijs

Relikwieën van de Boeddha voor VN



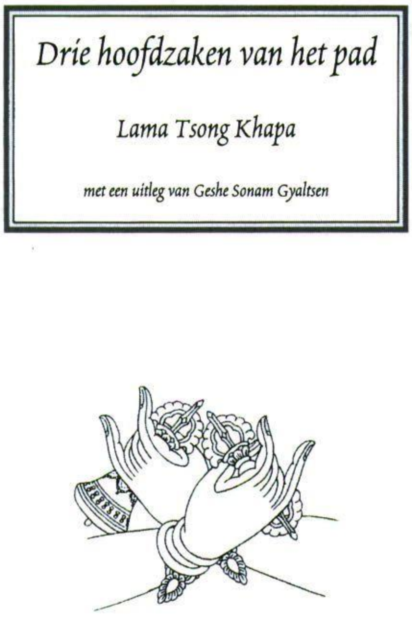
De relikwieën van de Boeddha.

In het jaar 2000 schonken drie boeddhistische landen, Thailand, Myanmar en Sri Lanka een collectie van twaalf kleine stukjes heilig bot van de historische Boeddha aan de Verenigde Naties. Het is de bedoeling dat deze relikwieën in het hoofdkwartier van de Verenigde Naties in New York zullen worden geplaatst. De reden voor dit zeer opmerkelijke gebaar was een reactie op het feit dat de General Assembly van de Verenigde Naties in 2000 de resolutie "Internationale Erkenning van Vesak-dag" aannamen. Het idee van de drie landen was dat de relikwieën mogelijk enige positieve invloed zullen hebben op de wereldvrede. Immers, het hoofdkwartier van de Verenigde Naties is de plek waar het lot van landen en de wereldgemeenschap ter discussie staat en mede wordt bepaald. Vanaf 2005 zullen de relikwieën permanent in het hoofdkwartier worden geplaatst en alleen op Vesak-dag aan het publiek worden getoond. Tot die tijd worden de relikwieën, onder leiding van afgevaardigden van het Thaise koninkrijk, naar allerlei landen gebracht als zegening, met als wens dat vrede en harmonie zal toenemen, conflicten worden opgelost en epidemieën en natuurlijke rampen zullen worden voorkomen. De relikwieën worden bewaard in een massief gouden stoepa waaruit ze alleen worden gehaald om aan het publiek te worden getoond.

In juli 2003 waren de relikwieën van de historische boeddha in het Tibetaans boeddhistisch centrum Tashi Rabten te Oostenrijk, waar ze op zaterdag 5 juli aan belangstellenden werden getoond. Samen met mijn moeder vond ik dit een unieke gebeurtenis en wij besloten naar Oostenrijk te gaan. Toen wij zaterdagmorgen in het centrum aankwamen was het al erg druk. Op het terrein waren ongeveer vierhonderd mensen aanwezig. Op een heuvel op het terrein was een speciale tent opgezet waar het hele weekend gebeden en activiteiten zouden plaatsvinden. De relikwieën moesten die ochtend van het huis van Tridjang Chogtrül Rinpochee naar de tent worden gebracht. Ik werd gevraagd om één van de dragers van de gouden stoepa te zijn die ook naar de tent moest worden gebracht. De relikwieën zelf werden in een kleine gesloten container door de nieuwe reïncarnatie van Geshe Rabten naar de tent gebracht. Samen met drie andere mannen moest ik de stoepa de heuvel opdragen waar de tent stond. Het gras was nat en mijn schoenen hadden weinig grip. Ik was bang dat ik zou uitglijden en de gouden stoepa, die in de toekomst in het hoofdkwartier van de Verenigde Naties komt te staan, zou laten vallen en beschadigen. Dit gebeurde gelukkig niet. Nadat de relikwieën en de stoepa in de tent waren gezet en alle aanwezigen hun plekje hadden gevonden werden er vele gebeden gedaan gevolgd door vele toespraken van onder andere de burgemeester van de stad, Rabten Rinpochee en belangrijke functionarissen van Oostenrijk. Hierna werden relikwieën uit de container gehaald zodat wij het konden zien. Één voor één kregen we de mogelijkheid om de relikwieën goed te bekijken en de zegening ervan te ontvangen. Ik besefte als boeddhist dat dit een speciale gebeurtenis was en was erg verheugd. Ik hoop dan ook echt dat de aanwezigheid van de relikwieën in het hoofdkwartier van de Verenigde Naties daadwerkelijk mogen bijdragen aan het welzijn van alle wezens.

Liang Tjoa

Nieuwe boeken



Bij Uitgeverij Maitreya verschenen onlangs in eigen beheer de volgende boeken:

DE DRIE HOOFDZAKEN VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING

Door:	**Lama Tsong Khapa met een commentaar van Geshe Sonam Gyaltsen**
Vertaling:	**Hans van den Bogaert**
Pag.:	**95**
Prijs:	**€ 9,50**

DE MANDALA VAN SHERLOCK HOLMES

Door:	**Jamyang Norbu**
Vertaling:	**Sjon van der Tol**
Pag.:	**296**
Prijs:	**€ 22,50**

BOEDDHA DICHTERBIJ

Door:	**Vessantara**
Vertaling:	**Susanne Bulten**
Pag.:	**420**
Prijs:	**€ 35,-**

GEBEDEN EN MEDITATIES

Het Maitreya Instituut heeft een nieuw gebedenboekje uitgebracht in A5 ringband. Op basis van deze ringband kan men zelf de samenstelling van het eigen gebedenboekje bepalen. Geleidelijk worden alle gangbare gebeden en meditaties in A5 formaat voor deze ringband beschikbaar gemaakt. De ringband heeft een harde kaft. Deze uitgave maakt het bovendien gemakkelijk verouderde of inmiddels gecorrigeerde vertalingen door de meest recente vertalingen te vervangen. We zullen mettertijd ook sadhana's voor dit formaat publiceren.

Reeds beschikbaar zijn:

1. Gebeden bij het onderricht, waaronder de Hart Soetra, Het Zevendelig Gebed en de Mandala Offerande e.a.;
2. Ochtendgebeden, waaronder De Mahayana Voorschriften, De Bekentenis met de Vijfendertig Boeddha's en de Lofzang aan de Eenentwintig Tara's;
3. Lam Rim Gebeden, waaronder Het Van Verre Aanroepen van de Spirituele Leraar, De Basis van Alle Goede Eigenschappen, De Drie Hoofdzaken van het Pad, Het Overzicht van de Stadia van het Pad naar de Verlichting en het Lam Rim Toewijdingsgebed;
4. Toewijdingsgebeden;
5. Lang leven gebeden van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Ösel Rinpochee;
6. De Djor Chö, Het Sieraad voor de Kelen van de Fortuinlijken.

Het langleven gebed voor Dagpo Rinpochee en De Zes Zittingen Yoga volgen later dit jaar.

Op elke pagina is de datum van de vertaling aangegeven. In dit magazine zullen nieuwe publicaties en vervangingen van oudere vertalingen worden aangekondigd. Zo kun je het persoonlijke gebedenboekje geleidelijk uitbreiden en er zelf voor zorgen dat je tegen kostprijs steeds over de meest actuele vertalingen beschikt. Mocht je hierover vragen hebben, neem dan tijdens de cursusweekenden contact op met de vertaler.

MEDITATIE VOOR ALGEMEEN PUBLIEK
ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

Doel is om goedheid te activeren. De meditaties zijn bedoeld voor mensen die willen weten wat het boeddhisme te zeggen heeft over positief denken en over meditatie. De informatie is gebaseerd op de Lam Rim, boeddhistische instructies over een geleidelijke ontwikkeling van de geest. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

Elke dinsdag van 19.00 – 20.00 uur onder leiding van Koosje van der Kolk. Iedereen is welkom.

Kosten: **vrij (eigen bijdrage)**
Plaats: **Maitreya Instituut (oude jeugdherberg) Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst. Tel 0578 661625/661450**

AVALOKITESHVARA WEEKEND-RETRAITE
7-10 NOVEMBER

O.l.v. Koosje van der Kolk

Als vervolg op de Avalokiteshvara initiatie en retraite in juli 2003, zal Koosje van der Kolk een retraite begeleiden van vrijdagavond tot en met maandagmorgen. Mensen mogen ook tot zondagmiddag blijven. De sadhana die vertaald is in het Nederlands is dezelfde als die in juli is gebruikt. Mensen die deze nog niet hebben, kunnen de tekst van tevoren aanschaffen of ter plekke ontvangen. Voorwaarde voor deelname aan de retraite is het hebben ontvangen van een volledige Avalokiteshvara initiatie (wang) van een gekwalificeerde leraar.

Aanvang: **vrijdag 7 november 18.00 uur**
Einde: **maandagmorgen 10 november 10.00 uur (evt. zondagmiddag)**
Kosten: **€ 85,- (leden) en € 93,- (niet-leden).**

INTERNETADRESSEN:

BBC-reportages

De rapportage van de BBC over de vlucht van Z.H. de Dalai Lama uit Tibet, inclusief de stem van toenmalige Eerste Minister van India, Jawalharlal Nehru, is te horen op: http://www.bbc.co.uk/bbcfour/audiointerviews/profilepages/lama1.shtml
Een interview met Z.H. de Dalai Lama op de BBC in de tachtiger jaren is te beluisteren op:http://www.bbc.co.uk/bbcfour/audiointerviews.../lamad1.shtml
Niet eerder uitgegeven lessen van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee: Elke maand wordt een aantal lessen op een gratis email lijst geplaatst. Je kunt je aanmelden op: http://www.lamayeshe.com/talktous/newsletter/index.shtml

MEDITATIES IN ZUTPHEN

Iedere maandag van 17.30 - 19.00 uur meditaties op de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim) door Tenzin Chödron, voorafgegaan door yoga, gericht op de meditatiehouding, geleid door Uf Riezebos.
Informatie: Telefoon: 0575-511291

JUST SCHILDER MET SAGA DAWA OP MT. KAILASH

Prachtige dia's heeft Just Schilder gemaakt op zijn reis naar Mt. Kailash tijdens de volle maan van Saga Dawa van dit jaar. Hij fotografeerde er de duizenden Tibetaanse pelgrims die waren gekomen om daar het Saga Dawa festival te vieren. Ze reisden vaak weken lang, van heinde en verre, om eens in hun leven de pelgrimsroute rond deze unieke berg te volgen. Voor het eerst hadden ook westerlingen van de Chinese overheid toestemming gekregen om bij dit unieke gebeuren aanwezig te zijn. Just was erbij en kan er heel boeiend over vertellen. Dit zal hij doen bij het Maitreya Instituut Amsterdam aan de Brouwersgracht 157/159 op donderdag 13 november van 20.00 - 21.45 uur. De kosten zijn: € 5,-.

"We kunnen veranderen van zelfkoesterende wezens, volkomen gefixeerd op dit ene leven, worstelend met de stromingen en obstakels rondom onze persoon, angstig op zoek nar enige zekerheid en geluk, voordat de bevrijdende dood zich voordoet, die hopelijk vredig zal zijn, naar stralend wakkere personen die zichzelf ontworstelen aan talloze voorgaande ervaringen in een magnifieke evolutionaire vlucht naar een onvoorstelbaar mooie toekomst van wijsheid, liefde en gelukzaligheid, waaraan ieder wezen met bewustzijn vorm kan geven."

Robert A.F. Thurman in het voorwoord van deel I van The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment by Lama Tsong Khapa; uitgeverij Snow Lion 2000

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
oktober, november, december 2003

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Dolly van den Akker

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn, Carmen Mensink,
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Relikwieën van de Boeddha
voor VN hoofdkwartier.
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Drukkerij Fokker
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner
Jacoba Postma

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.
(In juli en augustus van 12.00 - 17.00 uur)
Zie ook onze website: www.maitreya.nl

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

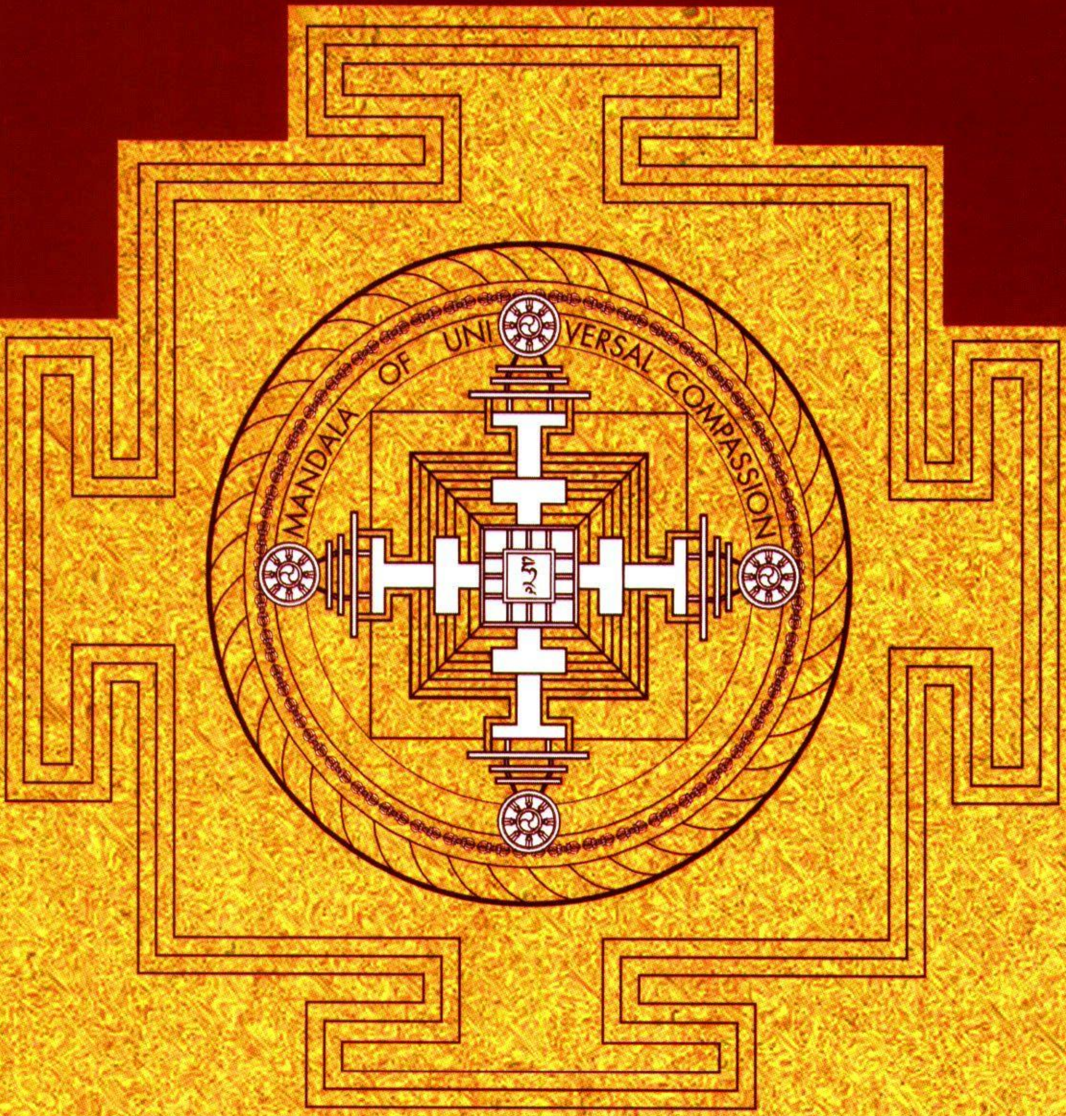
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION